



Guía sobre ingredientes nefrosaludables sustitutivos en las recetas

Tener enfermedad renal no significa tener que renunciar a nuestros alimentos y sabores tradicionales o culturales favoritos. Sustituyendo con prudencia algunos ingredientes puede ayudar a reducir el contenido de fósforo, potasio y sodio sin perder por ello los sabores tradicionales de sus platillos preferidos.



Un cambio pequeño puede marcar una gran diferencia para su salud renal.

Modificaciones nefrosaludables de recetas tradicionales

Podrá seguir disfrutando de sus comidas tradicionales favoritas con moderación o haciendo algunas sustituciones sencillas y prudentes para conseguir sus objetivos nutricionales:



Sustituya los lácteos que contienen mucho potasio y fósforo.

Cuando prepare una receta a base de leche (como el flan o la horchata), utilice una leche alternativa de contenido bajo de potasio, como la leche de almendras. Revise siempre la lista de ingredientes que hay en la etiqueta del producto, ya que muchas leches alternativas contienen aditivos de fosfato.



Reduzca el fósforo de las tortillas.

Las tortillas de harina de maíz suelen tener menos fósforo que las de harina de trigo. Use tortillas elaboradas sin aditivos de fosfato. Revise la lista de ingredientes que hay en la etiqueta del producto, ya que muchas tortillas que se venden en las tiendas contienen aditivos de fosfato para mantenerlas frescas.



Reduzca el fósforo de los platillos con queso.

Cuando prepare recetas a base de queso (como los macarrones con queso, las enchiladas o las arepas), en lugar de quesos procesados utilice otros de bajo contenido en fósforo, como el queso crema, el ricotta o la mozzarella fresca.



Condimente las verduras de hoja con ingredientes que contengan poco sodio.

En lugar de carnes ahumadas, como el chamorro de puerco (que contienen mucho sodio y fósforo), use caldo bajo en sodio, yerbas frescas, jugo de limón o vinagre.



Dé preferencia a legumbres que contengan poco potasio.

Use frijoles de ojo negro o garbanzos en lugar de frijoles pintos o rojos, que tienden a contener más potasio.



Use condimentos sin sal.

En lugar de mezclas condimentadoras con sal, que contienen mucho sodio, use condimentos sin sal (por ejemplo, Mrs. Dash) o prepare sus propios condimentos mezclando usted mismo/a yerbas secas o frescas a su gusto.



Modifique las sopas y guisos de tomate.

Haga un caldo casero con pimiento morrón (que tiene menos potasio) cuando prepare platillos basados en caldo, como el shakshuka, el gulash o el menudo.



Cambie las verduras ricas en potasio por otras o escáldelas.

Las papas, los camotes y los plátanos macho contienen mucho potasio. Procure sustituirlos por otros que contengan poco potasio, como las zanahorias, la col, la coliflor, los chiles verdes, los ejotes y los rábanos.

El escaldado (es decir, hervir brevemente la verdura en trozos y a continuación enfriarla en agua con hielo) es una técnica que permite reducir el contenido de potasio de la verdura.

Manejando con prudencia el tamaño de las porciones y sustituyendo ingredientes, muchos platillos y guarniciones tradicionales se pueden mantener en el plan de alimentación nefrosaludable, sobre todo si se comen con moderación y se compensan con opciones de contenido bajo de potasio. La clave consiste en no eliminar por completo sus comidas favoritas, sino en adaptarlas a sus necesidades personales de nutrición.



Colabore con un dietista en la preparación de un plan de alimentación nefrosaludable que contenga sus platillos tradicionales favoritos pero modificados según sea necesario.



Si desea ver recetas nefrosaludables e información sobre nutrición, visite kitchen.kidneyfund.org

Este recurso cuenta con el apoyo de la iniciativa de salud renal para todos [Kidney Health for All™](#) del American Kidney Fund.

Expresamos nuestro agradecimiento a nuestros patrocinadores principales: