

EL FÓSFORO EN LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL



RECETAS PARA PACIENTES

Recetas bajas en fósforo. Uso del sevelamer en polvo en la dieta

A continuación, se describen cuatro recetas diferentes y la manera de adaptarlas a las distintas etapas de la enfermedad renal.

Modo de preparación:

- Cortar las verduras en daditos pequeños y freír en una sartén junto con el aceite de oliva virgen extra; añadir al final el tomate pelado, sin pepitas y troceado.
- Reservar y, cuando se haya enfriado, añadir las 2 latas de atún.
- Mezclar todos los ingredientes, creando el relleno del pastel.
- Colocar en un molde desmontable una capa de pan de molde sin corteza, encajándolo bien.
- Añadir una capa del relleno, otra de pan, y así sucesivamente hasta terminar con una capa de pan.
- Poner en la nevera y, antes de consumir, untar los lados y la parte de arriba con mayonesa.
- Si se desea, incorporar el quelante de fósforo en polvo al plato justo antes de su consumo.

Adaptación de la receta a la enfermedad renal

Prediálisis

Potasio: realizar la técnica de remojo para eliminar el potasio, una vez cortadas las verduras y antes de freírlas. Disminuir o no utilizar **sal**.

Proteína: se recomienda como plato único, añadiendo una guarnición, o bien de segundo plato, acompañado de un primero y complementando con pan y una pieza de fruta.

Diálisis

HD y DP

Potasio: realizar la técnica de remojo para eliminar el potasio, una vez cortadas las verduras y antes de freírlas.

Disminuir o no utilizar **sal**.

HD y DP: se puede utilizar como plato único, aumentando la cantidad de atún o añadiendo huevo duro al relleno, o consumir como primer plato, completando con un segundo de carne o pescado a la plancha, pan y una pieza de fruta.

PASTEL FRÍO DE VERDURAS

(receta para 4 personas)

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 berenjena.
- 1 calabacín.
- 2 tomates.
- 2 latas de atún en aceite.
- Mayonesa.
- Pan blanco de molde.
- Aceite de oliva virgen extra.

En cualquiera de las etapas de la enfermedad, se puede acompañar de lechuga y pimiento morrón para decorar.



CREMA FRÍA DE PUERROS

(receta para 4 personas)

Ingredientes:

- 1 y ½ de puerros.
- 4 zanahorias.
- 25 g de arroz.
- Aceite de oliva virgen extra.

Modo de preparación:

- Limpiar los puerros y eliminar la parte verde.
- Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas finas.
- Calentar el aceite en una cazuela y añadir los puerros y la zanahoria. Rehogar durante unos 10 minutos, sin que tome color.
- Añadir el arroz, bañar con 1 l de agua y dejar cocer durante 30 minutos.
- Triturar con la batidora y el pasapuré hasta que quede una masa homogénea.
- Dejar enfriar y servir.
- Si se desea, incorporar el quelante de fósforo en polvo al plato justo antes de su consumo.

Adaptación de la receta a la enfermedad renal

Prediálisis

Potasio: realizar la técnica de remojo para eliminar el potasio, una vez cortadas las zanahorias y los puerros.

Proteína: se recomienda como primer plato, acompañado de un segundo plato de carne, pescado o huevo, con pan y fruta. Disminuir o no utilizar **sal**.

Diálisis

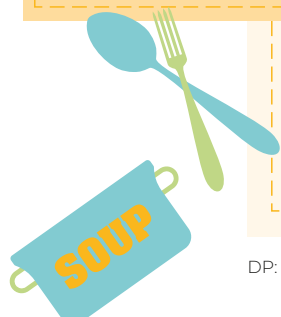
HD y DP

Potasio: se ha controlado mediante la utilización de las técnicas culinarias.

Disminuir o no utilizar **sal**.

Se recomienda como primer plato, acompañado de un segundo plato de carne, pescado o huevo, con pan y fruta.

HD y DP: se recomienda como primer plato, acompañado de un segundo plato de carne, pescado o huevo, con pan y fruta.





Modo de preparación:

- Pelar y trocear la zanahoria, y poner la noche anterior a remojo junto con las lentejas en agua abundante.
- Poner en una cazuela las lentejas, la cebolla y la zanahoria, y cubrir con agua fría.
- Añadir el laurel y poner a fuego medio hasta que estén listas; añadir la sal al final de la cocción.
- En una sartén poner aceite de oliva virgen extra y los ajos a fuego lento, retirar del fuego cuando estén hechos y añadir el pimentón. Verter sobre el guiso de lentejas.

Adaptación de la receta a la enfermedad renal

Prediálisis

Potasio: se ha controlado mediante la utilización de las técnicas culinarias. Disminuir o no utilizar sal.

Proteína: se recomienda como plato único, añadiendo arroz y complementando con pan y una pieza de fruta.

Diálisis

HD y DP

Potasio: se ha controlado mediante la utilización de las técnicas culinarias. Disminuir o no utilizar sal.

Para un mejor manejo del líquido, se puede escurrir el líquido sobrante de las lentejas antes de añadir el sofrito.

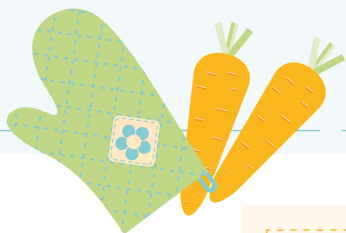
HD y DP: se puede utilizar como plato único añadiendo lacón o pollo. O consumir como primer plato, completando con un segundo de carne o pescado a la plancha, pan y una pieza de fruta.

LENTEJAS ESTOFADAS

(receta para 4 personas)

Ingredientes:

- 400 g de lentejas.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 o 2 zanahorias.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 hoja de laurel.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Agua y sal.



CREMA DE MELOCOTÓN

(receta para 4 personas)

Ingredientes:

- 3 melocotones en su jugo (6 mitades de melocotón).
- 1 yogur natural entero.
- 130 g de queso de untar.
- Unas gotas de esencia de vainilla.
- 30 g de azúcar glas o edulcorante líquido al gusto.

Modo de preparación:

- Escurrir los melocotones en su jugo (si se desea, se puede reserva un trozo para decorar el plato).
- Trocear el melocotón y poner en la procesadora (picadora o batidora), junto con el yogur, el azúcar o el edulcorante y la vainilla.
- Agregar el queso a la batidora hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Enfriar en la nevera hasta el momento de servir (una hora).
- Adornar con trocitos de melocotón, al gusto.
- Si se desea, incorporar el quelante de fósforo en polvo al plato justo antes de su consumo.

Adaptación de la receta a la enfermedad renal

Prediálisis

Potasio: se ha controlado mediante la utilización del melocotón en su jugo.

Se recomienda consumir en forma de postre o en ingestas intermedias.

Diálisis

HD y DP

Potasio: utilización del melocotón en su jugo.

Se recomienda consumir en forma de postre o en ingestas intermedias.

DP: diálisis peritoneal; HD: hemodiálisis.



- En los pacientes diabéticos es conveniente sustituir el azúcar por cualquier edulcorante, disminuyendo la cantidad.
- Se recomienda consultar con el nefrólogo ante el consumo de sal, para poder añadirse a las recetas.
- La utilización del quelante de fósforo en polvo permite disminuir la concentración de fósforo absorbida sin modificar el sabor del plato. Para no reducir su eficacia, debe incorporarse al plato justo antes de su consumo, y solamente si se trata de un plato frío. No debe añadirse líquidos calientes o platos calientes.