

Mi Rutina Renal

Dietas para personas con piedras en el riñón



A través de este recetario queremos aportar ideas para las personas que padecen cálculos renales o tienen probabilidad de padecerlos.

- Si eres una de ellas, ten en cuenta que para lograr un equilibrio nutricional, hemos de poner la atención en el modelo de alimentación y también en el estilo de vida, cuidando otros aspectos como son el consumo moderado de alcohol, la práctica regular de ejercicio físico y la gestión emocional.
- En el recetario encontrarás una gran variedad de propuestas, muy saludables, atractivas y originales.
- Algunos platos te resultarán muy sencillos de cocinar y otros un poquito más sofisticados y laboriosos, tal vez se puedan reservar para un día especial o una celebración.
- En todas las recetas hemos eliminado la sal añadida. Para potenciar sabores, hemos utilizado especias o salsas con menor cantidad de sal que las convencionales y que apenas añaden sodio.
- Hemos ajustado la cantidad de proteína de las recetas en general y también proponemos ideas veganas para que te animes a incluirlas en tu repertorio y reducir así el consumo de proteína de origen animal. Ten en cuenta que los platos propuestos se pueden consumir combinados entre sí o bien seleccionando con criterio aquellos que pueden constituir platos únicos si lo que necesitas es reducir considerablemente tu consumo proteico.
- Hay recetas que son muy versátiles y que si bien pueden ser un primer plato de la comida principal, también pueden ser un plato único en la cena o recetas que podrían ser parte de los entrantes en una comida más informal. También los postres nos podrían inspirar para la merienda o formar parte del desayuno ideal para empezar bien el día.
- Se han evitado alimentos ricos en oxalatos.
- Se ha reducido el contenido de grasas animales, azúcares refinados así como el aporte calórico de los platos para que resulten más saludables.
- Se han utilizado abundantes vegetales y hortalizas en las recetas, y también frutas y lácteos fermentados para los postres, que aseguran la presencia de prebióticos, probióticos, fibra, vitaminas y calcio.
- Usar aceite de oliva virgen extra para cocinar los platos va a favorecer también la salud cardiovascular.

¡Ahora solo queda disfrutar de comer sano!

Con la colaboración de **Dr. Pablo Vargas Andreu** y **ALCER**

ÍNDICE DE RECETAS

Primeros platos

Salpicón de pulpo y manzana verde	4
Timbal de verduras sobre crema tibia de patatas y peineta de jamón	6
Paté de berenjena especiada	8

Segundos platos

Rulo de pollo relleno asado con brocheta de legumbres	10
Filetes de salmonete sobre arroz cremoso de chipirón	12

Postres

Composición de cítricos con yogur aromatizado y arándanos frescos	14
---	----

SALPICÓN DE PULPO Y MANZANA VERDE



Nutrientes por ración

Kcal:	166
Proteínas (g):	6,18
Lípidos (g):	9,69
Hidratos de Carbono (g):	13,85
Potasio (mg):	395,90
Fósforo (mg):	118,41
Calcio (mg):	93,44
Sodio (mg):	138,05
Magnesio (mg):	25,37

* Bajo en calorías, Muy rico en B12, Vit E, y ácidos grasos monoinsaturados

INGREDIENTES (4 raciones)

- 2 Manzanas verdes
- Zumo de 1/2 limón
- 80g de Pulpo cocido
- 2 Tallos de Apio
- 1 Cebolleta
- 1 Diente de Ajo
- 1 Ramita de Cilantro
- 2 cucharadas pequeñas de vinagre de manzana
- 4 Cucharas soperas de AOVE*

* Aceite de Oliva Virgen Extra

PREPARACIÓN

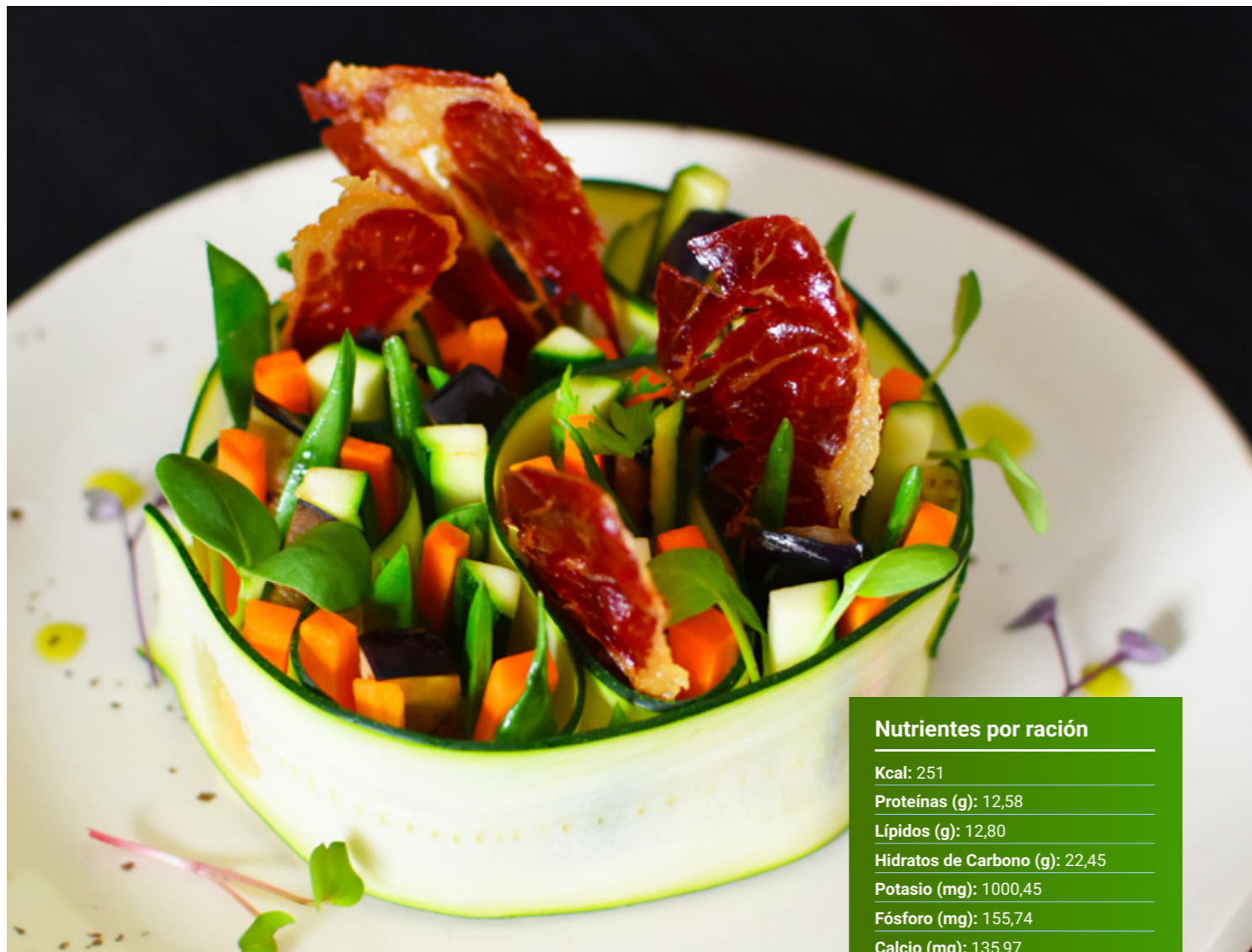
1. Una vez cocido, el pulpo se trocea en dados.
2. Troceamos la cebolleta en cuadraditos pequeños. El cilantro, el ajo y el apio se cortan en juliana muy fina. La manzana se trocea en dados del mismo tamaño que el pulpo.
3. Añadimos todos los ingredientes cortados a un bol.
4. Usaremos otro recipiente para hacer el aliño, añadiendo aceite de oliva, zumo de limón y vinagre de manzana, y batiendo hasta que emulsione y cambie de textura.
5. Verter el aderezo en el bol y mezclar todos los ingredientes con una cuchara para que se vayan empapando todos los elementos con la salsa.
6. Reservar tapado durante 30 min en la nevera para que integren todos los sabores que componen el plato.
7. Servir frío.

Los consejos del doctor



La enfermedad litiasica es una patología muy frecuente, afecta al 12% de los varones y al 6% de las mujeres a lo largo de su vida. De todos los pacientes con un primer episodio de cálculo renal el 50% volverán a tener un nuevo episodio a lo largo de su vida, por lo que hay que corregir los factores implicados en la recurrencia de las mismas, siendo uno de los más importantes la dieta.

TIMBAL DE VERDURAS SOBRE CREMA TIBIA DE PATATAS Y PEINETA DE JAMÓN



Nutrientes por ración

Kcal:	251
Proteínas (g):	12,58
Lípidos (g):	12,80
Hidratos de Carbono (g):	22,45
Potasio (mg):	1000,45
Fósforo (mg):	155,74
Calcio (mg):	135,97
Sodio (mg):	222,27
Magnesio (mg):	59,83

* Muy rico en Vit A, C, B1, B12 y Acido fólico, ácidos grasos monoinsaturados, aporta calcio de origen vegetal

INGREDIENTES (4 raciones)

- 250g Zanahorias
- 250g Berenjena
- 200g Calabacín
- 250g Judía Verde

Para el puré de patatas

- 200g Patatas
- 200cc Leche de vaca o bebida de soja
- Nuez moscada
- Pimienta
- 4 Lonchas finas de jamón ibérico
- 2 Dientes de ajo
- 30cc AOVE
- Perejil

Los consejos del doctor



Las personas que trabajan en ambientes muy calurosos están en mayor riesgo de formar cálculos renales, debido a la deshidratación producida por la sudoración. La falta de acceso al agua o a cuartos de baños puede conducir a la menor ingesta de líquidos y, por lo tanto, llevar a un mayor riesgo de padecer litiasis.

Por lo tanto, en este tipo de trabajos o situaciones es importante asegurar una ingesta de agua adecuada.

PREPARACIÓN

1. Limpiar las verduras y elaborarlas previamente por separado: cortar las vainas, las berenjenas y las zanahorias en bastones. Laminar el calabacín a lo largo.
2. Picar el ajo en brunoise para el refrito.
3. Pelar y cascar las patatas y reservar en agua.
4. Cocer las vainas y las zanahorias a la inglesa y reservar.
5. Saltear la berenjena y reservar.
6. Escaldar las láminas de calabacín y reservar.
7. Picar el perejil en brunoise.

Para el montaje del timbal

Revestir las paredes de un molde circular con el calabacín y rellenar colocando los bastones puestos en vertical. Reservar.

Para la crema de patatas

1. Se cuecen las patatas en agua y se trituran condimentando con la leche de vaca o soja. Añadir una pizca de pimienta y rallar una pizca de nuez moscada.
2. Para hacer la peineta de jamón, colocar estiradas las lonchas sobre un silpat y hornear con calor moderado (140 °C) hasta que se vayan deshidratando y queden crujientes.
3. Para hacer el refrito de ajo, poner al fuego una sartén y en el momento que empiece a saltar, sacarlo del fuego.

Acabado y presentación

1. Fondear el plato, centrando la crema de patata.
2. Espolvorear la crema con perejil.
3. Calentar el timbal en el horno y con la ayuda de una espátula superponerlo sobre la crema.
4. Condimentar el timbal con el refrito de ajo.
5. Colocar la peineta.

PATÉ DE BERENJENA ESPECIADA



Nutrientes por ración

Kcal:	158
Proteínas (g):	1,94
Lípidos (g):	12,78
Hidratos de Carbono (g):	7,83
Potasio (mg):	362,25
Fósforo (mg):	40,74
Calcio (mg):	21,27
Sodio (mg):	4,90
Magnesio (mg):	19,06

* Bajo aporte calórico

INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 Berenjena grande o 2 medianas
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- Zumo de 1 limón
- Comino molido
- Tomillo
- Pimienta negra
- 5 Cucharadas soperas de AOVE

PREPARACIÓN

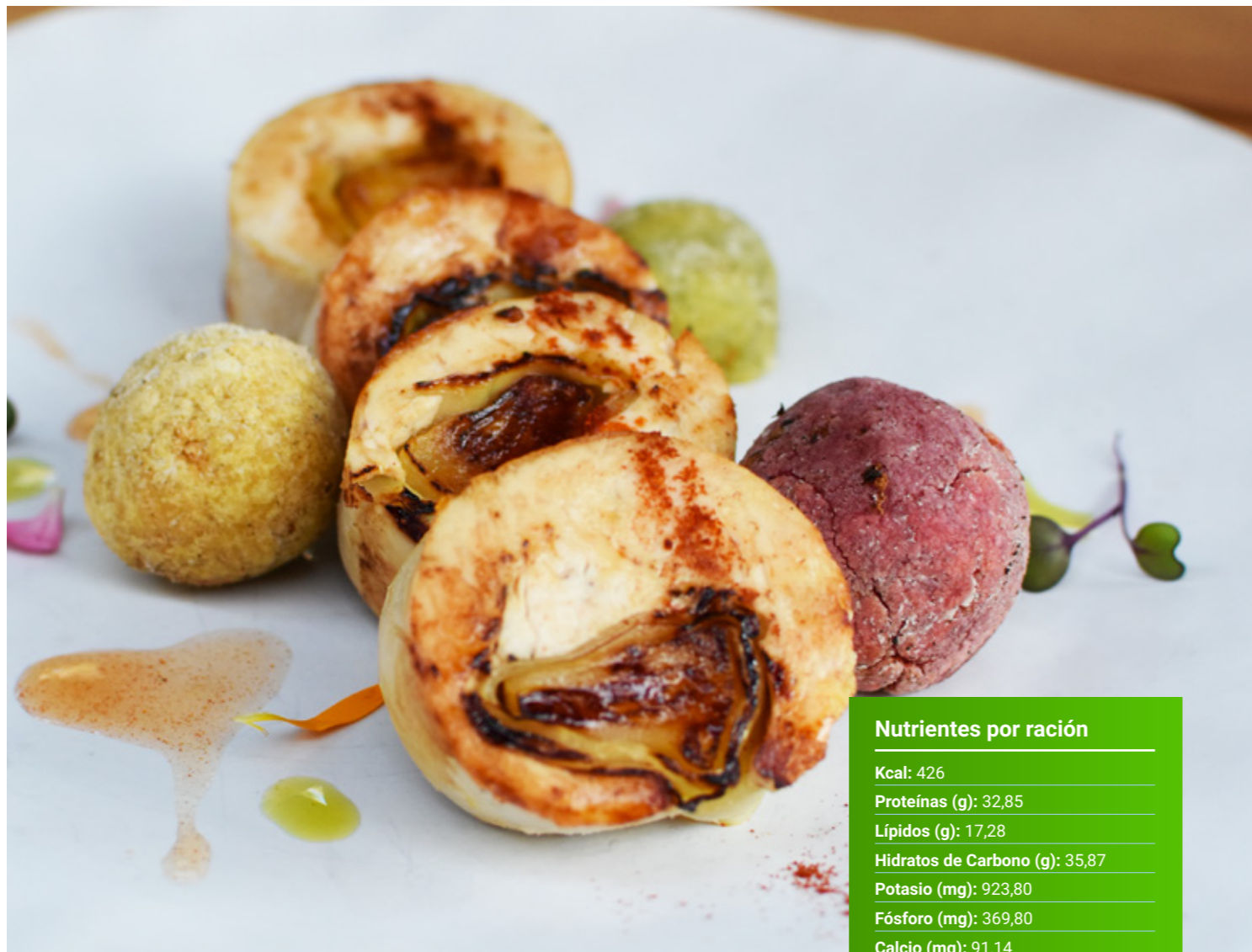
1. Limpiar y pelar las berenjenas y la cebolla.
2. Se trocean en dados pequeños y se aliñan con el comino,
3. el tomillo, el zumo de limón y 2 cucharadas soperas
4. de AOVE.
5. Se hornean durante 20 minutos a 200°C hasta que estén blanditas.
6. Dejamos enfriar.
7. En el vaso de la batidora colocamos la mezcla y añadimos los ajos, y 2 cucharadas soperas de AOVE.
8. Para servir se añaden unas gotitas del resto del aceite mezclado con pimienta para aromatizar y dar brillo.

Los consejos del doctor



La composición de la orina está influenciada, en parte, por la ingesta de alimentos, por lo que con una dieta adecuada podemos disminuir la cantidad de promotores implicados en la formación de litiasis urinaria presentes en la orina y así reducir el riesgo de padecer cálculos.

RULO DE POLLO RELLENO ASADO CON BROCHETA DE LEGUMBRES



Nutrientes por ración

Kcal:	426
Proteínas (g):	32,85
Lípidos (g):	17,28
Hidratos de Carbono (g):	35,87
Potasio (mg):	923,80
Fósforo (mg):	369,80
Calcio (mg):	91,14
Sodio (mg):	105,80
Magnesio (mg):	70,54

* Rico en Vit. C, Ácido fólico y Niacina.
Aporta Hierro de origen vegetal y animal.

INGREDIENTES (4 raciones)

- 500g Pechuga de pollo
- 4 Hojas de berza
- 4 Manzanas
- Caldo de ave casero
- 4 Pimientos del piquillo
- 200g Garbanzos cocidos
- 60g Remolacha
- 60g Guisantes
- Curry
- AOVE
- 2 cucharadas soperas de mantequilla

Los consejos del doctor



El 80% de las litiasis están formadas en alguna proporción por calcio, sin embargo, se ha demostrado que el aumento de la ingesta de calcio disminuye el riesgo de formación de litiasis, debido a que se une al oxalato en el intestino durante la digestión e impide su absorción. **Por lo tanto, NO hay que reducir el calcio de la dieta.**

En paciente en tratamiento con suplementos de calcio deben de ingerir el calcio junto a los alimentos.

En pacientes sanos se recomienda una ingesta diaria de entre 1000 y 1200 mg de calcio.

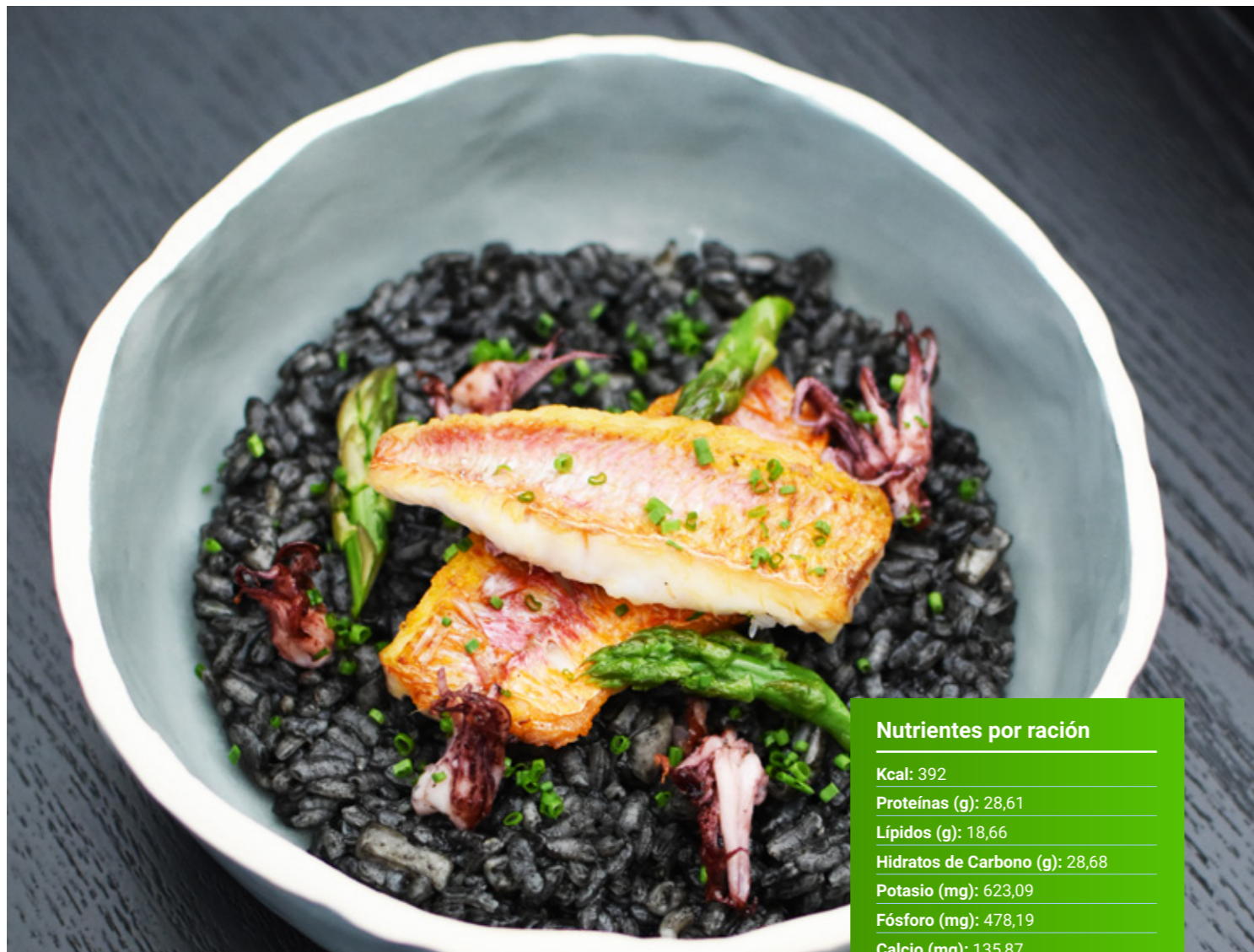
PREPARACIÓN

1. Engrasar los pimientos rojos y asar en el horno a 140°C hasta que suelten todo el jugo.
2. Abrir las pechugas en libro y salpimentar por los dos lados.
3. Escaldar hojas de berza y refrescar en agua con hielos.
4. Pelar y cortar en gajos la manzana y dorar en una sartén con la mantequilla.
5. Para rellenar las pechugas, extenderlas y sobreponer la hoja de berza, encima de ésta colocar unos gajos de manzana.
6. Enrollar haciendo un cilindro con la ayuda de papel de aluminio, tensando por los laterales para igualar la forma.
7. Asar en horno.
8. Cocer los guisantes y triturar.
9. Triturar la remolacha una vez cocida.
10. Triturar los garbanzos y dividir el total de la masa en tres grupos
11. Condimentar la primera masa con el puré de remolacha, la segunda con el puré de guisantes y la tercera con el curry.
12. Bolear, enharinar y freír.
13. Ensartar las tres bolitas en una brocheta.
14. Se cuecen los pimientos obteniendo el jugo de pimiento y éste se deja reduciendo en el fuego hasta que tenga textura de salsa.
15. Reservar los pimientos para otra elaboración.
16. Elaborar una salsa con los jugos del asado de los rulos.

Acabado y presentación

1. Disponer en el centro del plato el rulo en trozos circulares y salsear.
2. Acompañar con el jugo de pimiento y sobre este la brocheta de legumbres.

FILETES DE SALMONETE SOBRE ARROZ CREMOSO DE CHIPIRÓN



Nutrientes por ración

Kcal:	392
Proteínas (g):	28,61
Lípidos (g):	18,66
Hidratos de Carbono (g):	28,68
Potasio (mg):	623,09
Fósforo (mg):	478,19
Calcio (mg):	135,87
Sodio (mg):	209,44
Magnesio (mg):	62,45

* Muy rico en Yodo, Vit. B1 y B12

INGREDIENTES (4 raciones)

- 400g Salmonete
- 40ml AOVE
- 100g Cebolla
- 100g Arroz
- 10g Tinta de chipirón
- 1 Ajo
- 200g Chipirón
- 480ml Fumet de pescado
- 8 Espárragos trigueros
- 10g Cebollino

Para el fumet de pescado

- 40g Cebolla
- 1 Ramita de perejil
- 500ml Agua
- 80g Verde de puerro
- 200g Espinas y cabezas de pescado

Los consejos del doctor



Respecto al consumo de leche y derivados, principal fuente de calcio del organismo, es recomendable tomarlos (2-3 raciones al día), incluso si la litiasis es de oxalato cálcico. Una dieta sin calcio eleva la absorción intestinal de oxalatos e induce a una mayor formación de cálculos.

PREPARACIÓN

1. Limpiar los salmonetes y sacar los lomos bien, eliminando las espinas.

Para el fumet de pescado

1. Limpiar los restos de pescado y espinas.
2. Cortar la cebolla en trozos grandes.
3. Colocar en una cazuela los restos de pescado y espinas, el perejil, la cebolla y el verde de puerro. Cubrir con agua fría y poner al fuego. Cuando comience a hervir mantener a fuego suave, eliminando de manera regular la espuma que produce. No hervir más de 30 minutos.
4. Colar con cuidado para evitar que se enturbie el caldo.

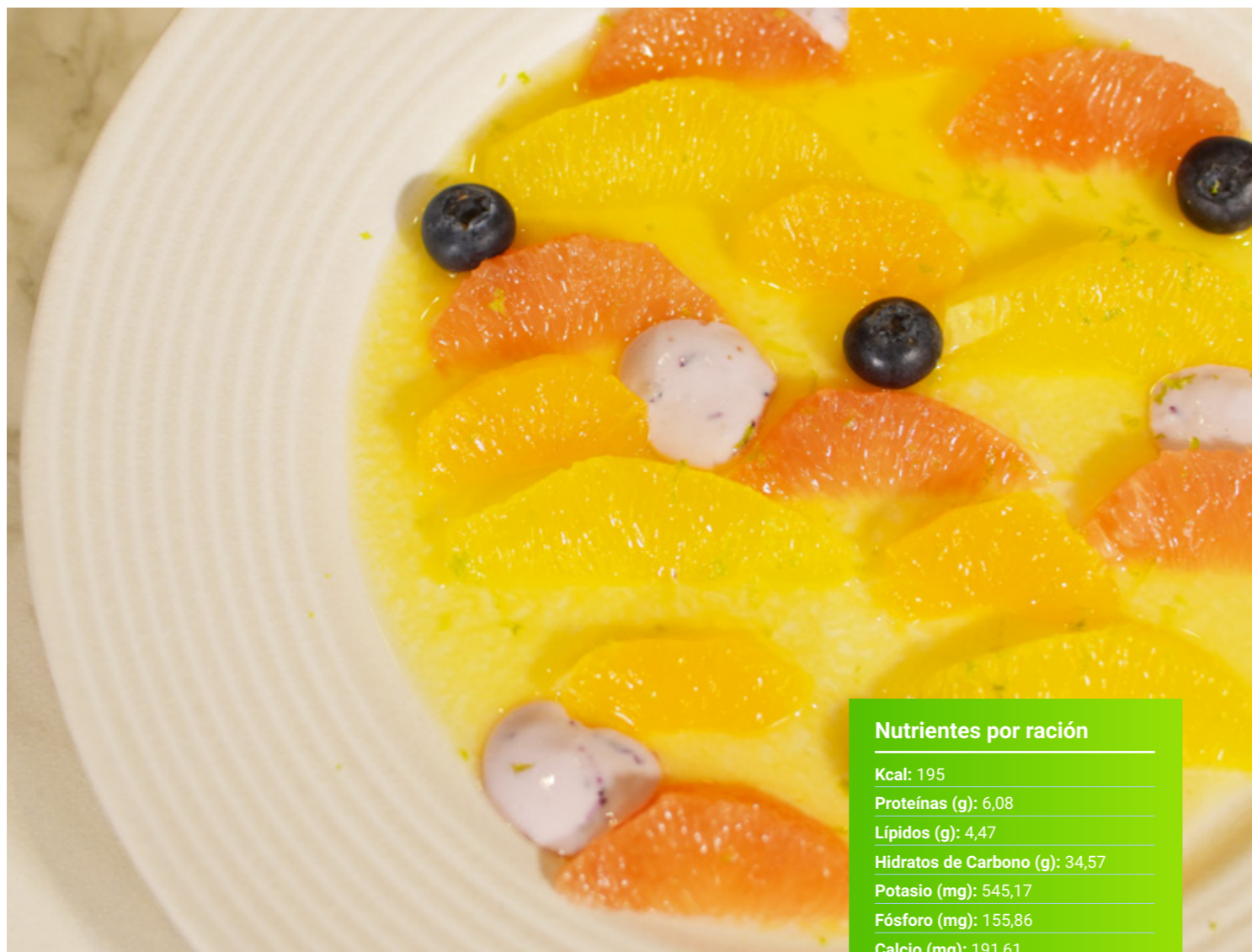
Para el arroz cremoso de chipirón

1. Limpiar el chipirón, picar en dados de 1 cm de lado y reservar los tentáculos.
2. Pochar el ajo y la cebolla, añadir el chipirón picado, dejar ablandar y, por último, agregar el arroz.
3. Mojar con el fumet, en el que se disuelven unas tintas naturales de chipirón y dejar hervir durante 12 minutos removiendo.

Acabado y presentación

1. Una vez terminado el cocinado del arroz se marcan los filetes de salmonete en la plancha por el lado de la piel y se terminan de asar en el horno.
2. Asar en plancha los espárragos trigueros y los tentáculos de chipirón.
3. Disponer en el centro del plato el arroz cremoso de chipirón y emplatar sobre éste los salmonetes.
4. Colocar los trigueros sobre los salmonetes y añadir un chorrito de aceite oliva virgen extra.
5. Espolvorear cebollino picado.

COMPOSICIÓN DE CÍTRICOS CON YOGUR AROMATIZADO Y ARÁNDANOS FRESCOS



Nutrientes por ración

Kcal:	195
Proteínas (g):	6,08
Lípidos (g):	4,47
Hidratos de Carbono (g):	34,57
Potasio (mg):	545,17
Fósforo (mg):	155,86
Calcio (mg):	191,61
Sodio (mg):	61,33
Magnesio (mg):	35,42

* Destacar el aporte Calcio y Vitamina C.

INGREDIENTES (4 raciones)

- 160g Naranja
- 400ml Zumo de naranja
- 160g Pomelo rosa
(consulta a tu profesional médico sobre posibles interacciones del zumo de pomelo con algunos medicamentos si tienes tratamiento farmacológico)
- 160g Mandarina
- 4 Yogures naturales
- 160g Arándanos
- 1 Vainilla
- 40g Azúcar (*suprimir diabéticos)

PREPARACIÓN

Para la infusión de naranja

1. Exprimir las naranjas y colar el zumo de naranja.
2. Ponerlo al fuego junto con el azúcar (*diabéticos suprimir) y la pulpa extraída de la vainilla.
3. Hervir durante 1 minuto.
4. Colar y enfriar tapado.

Para las supremas de cítricos

1. Hay que "pelar a lo vivo la fruta", es decir, pelar el cítrico retirando toda la piel, incluso la fina membrana que envuelve cada gajo.
2. Exprimir los restos para obtener el zumo en el cual vamos a conservar los gajos o supremas.

Acabado y presentación

1. Colocar las supremas de cítricos en un plato sopero en forma de corona y mojarlos con la infusión de naranja.
2. Disponer en el centro el yogur aromatizado con arándanos frescos.

Los consejos del doctor



La obesidad es otro factor importante en los pacientes con litiasis urinaria. Se ha demostrado que existe una relación inversa entre el peso y el ph urinario, siendo los pacientes con mayor grado obesidad los que tienen una orina más ácida que favorece la formación de cálculos. Por tanto, **es importante mantener una dieta normocalórica según nuestras necesidades y mantener una actividad física adecuada para mantener un IMC < 25.**

HERBENSURINA®

