

Consejos saludables para las fiestas

¡Las fiestas ya están aquí! La comida es una parte fundamental de cada temporada festiva, y pensar en tu nutrición puede pasar a un segundo plano. Si tienes enfermedad renal, utiliza estos consejos para sentirte lo mejor posible y disfrutar de la temporada también.



Disfruta tu comida festiva

Come el pastel, challah y gumbo que fueron preparados con amor. ¡Solo recuerda observar cuánto estás comiendo! Usar un plato pequeño puede ayudarte a controlar las porciones.



Controla el consumo de sal y potasio

Limita los alimentos preenvasados y los alimentos ricos en grasas, ya que pueden contener grandes cantidades de potasio y sodio. En su lugar, prepara algo desde cero para que puedas controlar los ingredientes.



Elige opciones con menos azúcar

Prueba frutas frescas como uvas, fresas, piña y peras para un postre con menos azúcar. O prepara un postre apto para los riñones, como nuestro pastel de ángel con bayas.



Mantente activo con ejercicio

No olvides dar tus pasos diarios. Sal a caminar en familia, juega al fútbol con los niños o baila al ritmo de tu canción navideña favorita.



Estamos aquí para ayudarte!

Estamos aquí para apoyarte en cada paso. Comunícate con nosotros si necesitas ayuda para sentirte lo mejor posible durante las festividades.

**INGREDIENTES:**

- 1 taza de harina para pastel
- 1 ½ tazas de azúcar superfina
- 1 ¼ tazas de claras de huevo (aproximadamente 10 huevos)
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de crémor tártaro
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharada de extracto de almendra
- Crema batida
- Frutas

Pastel de ángel con frutas

Direcciones

1. Precalienta el horno a 325 °F. Usa un molde para pastel tipo ángel (10 x 4 ½ pulgadas con un agujero en el centro).
2. Tamiza la harina para pastel y ½ taza de azúcar juntas 4 veces.
3. En un recipiente separado, bate las claras de huevo con la sal hasta que estén espumosas. Bate hasta que se formen picos suaves.
4. Agrega poco a poco el crémor tártaro y la taza de azúcar restante.
5. Añade los extractos de vainilla y almendra.
6. Con cuidado, incorpora la mezcla de harina para pastel en 4 partes, usando un batidor de alambre grande o una espátula. No batas.
7. Vierte la mezcla en el molde para pastel tipo ángel y hornea durante 1 hora a 325° F.
8. Deja enfriar el pastel boca abajo durante 1 ½ horas en el molde. Luego, usa un cuchillo para soltar todos los bordes antes de sacarlo del molde.
9. Una vez que el pastel esté fuera del molde, sírvelo con crema batida y bayas.