

5 maneras de disfrutar los sabores del otoño amigables con los riñones

El otoño invita a disfrutar de sopas acogedoras, especias aromáticas y comidas reconfortantes en familia. Quizás te preguntes cómo puedes disfrutar de tus comidas favoritas de la estación y mantener una dieta amigable para los riñones. ¡Buenas noticias! No necesitas renunciar a los sabores que amas. Con algunos consejos y cambios simples, podrás disfrutar de las mejores comidas de esta estación mientras cuidas tu salud.

A continuación, te mostramos cinco formas fáciles de adaptar los sabores del otoño para ti.

Un truco sencillo:

Sazona tu platillo con hierbas, pruébalo, y luego sazónalo nuevamente antes de pensar en agregarle sal. Puede que descubras que no la necesitas para nada.

1 Disfruta de la calabaza y el zapallo con moderación

La calabaza, el zapallo y el zapallo bellota son alimentos populares en otoño, pero también son ricos en potasio. Esto no significa que debas evitarlos por completo. Prueba disfrutarlos en porciones más pequeñas y equilibra tu platillo con verduras bajas en potasio, como ejotes o coliflor. Si una receta requiere una taza de puré de calabaza, reduce esa cantidad a media taza y añade media taza de puré de manzana sin azúcar, reduciendo así el contenido de potasio.

Habla con tu dietista sobre cuánto potasio es adecuado para ti.

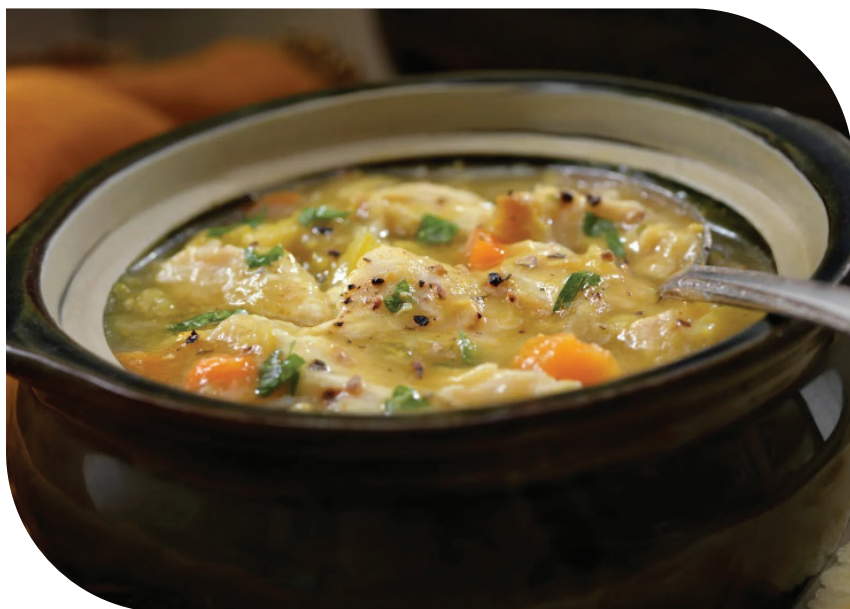
2 Reemplaza la sal por especias aromáticas

Los platos otoñales, a menudo, se basan en sabores ricos y sabrosos, pero demasiado sodio puede afectar tus riñones y aumentar tu presión arterial. En vez de agregar sal, prueba con especias aromáticas como canela, nuez moscada, jengibre y pimienta de Jamaica. Estos ingredientes le aportan más sabor y textura a las sopas, los guisos y los productos horneados sin añadir sodio. Evita usar el sustituto de sal a base de cloruro de potasio, ya que tiene un alto contenido en potasio.

Tipos de comida	Potenciadores de sabor amigables para los riñones
Productos horneados	Pimienta de Jamaica, canela, jengibre, nuez moscada
Sopas y guisos	Pimienta de Jamaica, ajo fresco, cebolla fresca, mezclas de condimentos bajos en sodio/sin sal, vinagre
Carnes	Pimienta de Jamaica, eneldo, mejorana, romero, tomillo

3 Elige proteínas amigables con los riñones para las comidas festivas

A medida que se acercan las fiestas, muchas comidas se centran en platillos ricos en proteínas. El pavo y el pollo son opciones excelentes, pero el tamaño de las porciones es importante. Una porción del tamaño de la palma de tu mano es una buena guía para la mayoría de las personas con enfermedad renal crónica (ERC). Evita las carnes procesadas como salchichas o pavo en charqui, ya que suelen tener un alto contenido de sodio y aditivos de fósforo.



Si eres anfitrión o asistes a una reunión, no tengas miedo de preguntar cómo se preparó un platillo. Está bien hablar para cuidar tu salud.

4 Mantente hidratado, incluso cuando haga más frío afuera

A menudo, bebemos menos agua cuando bajan las temperaturas, pero mantenerse hidratado sigue siendo importante para tus riñones. Si tu equipo de atención te ha dado pautas específicas sobre la ingesta de líquidos, sigue respetándolas al pie de la letra. Los té de hierbas calentitos (sin endulzar) pueden ser una forma reconfortante de mantenerte por el buen camino sin añadir azúcar ni exceso de líquido si estás controlando tu ingesta.

Si no estás seguro de cuánta cantidad de líquido es adecuada para ti, consulta a tu equipo de atención médica.

5 Haz que la comida reconfortante sea amigable para tus riñones

El otoño es sinónimo de estofados, guisos y productos horneados, pero muchas recetas tradicionales tienen alto contenido de sodio, potasio o fósforo, lo cual puede afectar los riñones. No tienes que renunciar a tus sabores favoritos. Intenta eliminar el exceso de potasio de las verduras, por ejemplo, remojando y cocinando las papas dos veces antes de comerlas o agregarlas a tus estofados u otros platillos. Usa caldos bajos en sodio en sopas y guisos. Y al hornear, reduce el azúcar cuando puedas y añade sabor natural con especias.

Pequeños cambios como estos pueden ayudarte a disfrutar la calidez de la cocina otoñal sin descuidar la salud de tus riñones.



Estamos aquí para ayudarte

Estamos aquí para apoyarte en cada paso. Comunícate con nosotros para obtener más consejos sobre cómo elegir alimentos saludables para los riñones este otoño.