

El poder de la alimentación de origen vegetal

La alimentación de origen vegetal significa elegir más alimentos de fuentes vegetales como frutas, verduras, frijoles, semillas, nueces y granos integrales. Elegir alimentos de origen vegetal para refrigerios, comidas o incluso postres es una gran manera de obtener los nutrientes que necesita para ayudarlo a que siga sintiéndose a pleno.

Las 5 verdades sabrosas sobre las plantas

- 1 La proteína proviene de las plantas.** Los frijoles, las lentejas e incluso la mantequilla de maní son grandes fuentes de proteínas. Estos alimentos de origen vegetal reducen la inflamación, lo que contribuye al daño renal. Y las proteínas vegetales crean y mantienen músculos con menos estrés en los riñones.
- 2 Las plantas pueden ser dulces.** Si quiere comer un dulce, pruebe bayas frescas o congeladas que poseen un sabor dulce y que son altas en fibra, mientras que son bajas en carbohidratos totales y en potasio. Las peras también son altas en fibra y bajas en potasio.
- 3 Las plantas pueden controlar el hambre.** Consumir vegetales frescos como si fueran refrigerios lo ayudará a que se sienta satisfecho por más tiempo, a saciar antojos y controlar los tamaños de las porciones. ¿Y en un restaurante? Empiece con una ensalada verde (sin queso) y observe cómo cambia el hambre. O pruebe con pepinos y hummus antes del almuerzo. Bonus: ¡el hummus es una opción proteínica de origen vegetal que también potenciará su salud!
- 4 Es sencillo incluir a las plantas en su dieta.** Elija tres granos integrales cada día. Empiece con un desayuno de avena integral con fruta fresca espolvoreada con canela. Para el almuerzo o cena consuma pasta de trigo integral, que queda muy bien con cebollas y calabaza salteada o con pimientos rojos. ¿Un refrigerio de grano integral? ¡Palomitas de maíz! Cocínelas usted mismo para reducir el sodio y la grasa no saludable.
- 5 Usted puede cocinar con grasa y aceites vegetales.** Elija aceite de oliva para cocinar. Utilice aguacate en lugar de mayonesa para añadir sabor y vitaminas de origen vegetal que son aptas para pacientes con problemas de riñón.

Sabía que:

- /// Datos recientes indican que una alimentación rica en plantas ralentiza la progresión de la enfermedad renal crónica, mejora la presión arterial y el tratamiento de la diabetes.¹⁻³
- /// Una dieta alta en fibra reduce el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, diabetes de tipo 2 y algunos tipos de cáncer. También se la ha asociado con un peso corporal más bajo.⁴

1. Rebholz CM, Crews DC, Grams ME, et al. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Diet and Risk of Subsequent Kidney Disease. *Am J Kidney Dis.* doi:10.1053/j.ajkd.2016.05.019.

2. Juraschek SP, Gelber AC, Choi HK, et al. Effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Sodium Intake on Serum Uric Acid. *Arthritis Rheumatol.* doi:10.1002/art.39813.

3. KJ Marks, TJ Hartman, SE Judd, et al. Dietary Oxidative Balance Scores and Biomarkers of Inflammation among Individuals with and without Chronic Kidney Disease. *Nephron Extra*, 2018;8:11-23.

4. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Dietary Guidelines for Americans. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Consultado el 18 de enero de 2019.

TAZÓN TEX MEX

Rinde 4 porciones

¿Cree que la dieta apta para pacientes renales es insípida? ¡No lo es! Esta comida deliciosa tiene un toquecito de picante, sin embargo casi todos los ingredientes son de origen vegetal. Las plantas poseen una tonelada de fibra y de nutrientes antiinflamatorios para ayudarlo a sentirse bien y a vivir más tiempo. Las frutas enteras, menos procesadas, los vegetales, los frijoles, las semillas, las nueces y los granos integrales son la opción más saludable de refrigerios, comidas e incluso postres.

INGREDIENTES

- 2 tazas de quinua blanca, cocinada según las instrucciones con 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 tazas de frijoles negros, enlatados, con bajo contenido de sodio
- 2 tazas de lechuga iceberg, en tiras
- 1 taza de salsa
- 1 taza de queso cheddar regular, en tiras
- ½ taza de crema agria regular, cultivada
- 4 cucharadas de la hoja verde de la cebolla de verdeo, frescas
- 40 trocitos de tortilla de maíz sin sal



PREPARACIÓN

- ① Escurre, enjuague y caliente los frijoles negros.
- ② Coloque una capa de ½ taza de quinua cocida en cada tazón.
- ③ Añada ½ taza de frijoles negros en cada tazón.
- ④ Añada ½ taza de lechuga en cada tazón.
- ⑤ Llene hasta arriba cada tazón con ¼ de taza de salsa, ¼ de taza de queso, 2 cucharadas de crema agria y 1 cucharada de cebollas de verdeo.
- ⑥ Sírvalo con 10 trocitos de tortilla y idisfrútelo!



¿ESTÁ BUSCANDO COMIDAS DELICIOSAS Y DE ORIGEN VEGETAL?

Visite [FreseniusKidneyCare.com/Eating-Well](https://www.freseniuskidneycare.com/eating-well) para obtener más recetas aptas para pacientes renales y otra información sobre una buena alimentación.