

Dietoterapia y alimentación

En enfermedad renal, ¿por qué es mejor verdura congelada?

La mayoría de pacientes con enfermedad renal, especialmente si se encuentran en estadios avanzados, saben que deben reducir o controlar el consumo de alimentos o productos ricos en potasio con el objetivo de reducir su concentración en sangre (ya que el riñón no está “filtrándolo” correctamente).

A pesar de que estos pacientes reciben información sobre qué alimentos o productos deben evitar en su alimentación, no siempre están correctamente informados sobre cómo pueden consumir algunas verduras, hortalizas, frutas, tubérculos o legumbres que tengan un contenido más elevado en potasio. Teniendo en cuenta que se trata de alimentos que se han mostrado potencialmente beneficiosos para retrasar la evolución de la enfermedad renal y para mantener una buena calidad de vida, es realmente interesante que conozcan estas técnicas.

Estamos hablando de algunos procedimientos como el remojo en abundante agua durante 12-24 h, la cocción o doble cocción en abundante agua, y el congelado de estos alimentos. Algunas de estas técnicas (principalmente la doble cocción) son muy laboriosas o requieren de mayor dedicación de tiempo, además de que también se producen pérdidas de otras vitaminas y/o minerales interesantes en el agua de cocción.

Por ello, una de las técnicas que se está estudiando actualmente y que reporta mayores pérdidas de potasio y teniendo a la vez más “pros” que “contras”, es el congelado o ultracongelado.

Precisamente, algunos estudios han mostrado que el congelado industrial o ultracongelado (que llega a temperaturas entre -30 y -50 °C) consigue grandes pérdidas de potasio en alimentos ricos en este mineral (incluso mayores al 90 %) frente al congelado casero (que suele rondar los -18 °C), en el que se recomienda poner los alimentos cortados en cubitos pequeños, para aumentar la superficie de exposición, y así llegar al congelado de forma más rápida.

Además, se obtienen mayores pérdidas de potasio si dichos alimentos se descongelan poniéndolos en remojo en abundante agua durante unas 12 h, y cambiando el agua cada 4 h.

Por este motivo, sería más interesante incluir en las guías dietéticas recomendaciones sobre el consumo de alimentos congelados industrialmente o sobre cómo realizar su congelado casero, sobre todo de aquellos alimentos con un elevado contenido en potasio: acelgas, espinacas, champiñones, setas, brócoli, coliflor, zanahoria, salsa de tomate natural, calabaza, legumbres, ensaladilla o menestras de verduras y legumbres, patata o boniato, entre otros.

Por otra parte, aunque las frutas se suelen consumir frescas y crudas, aquellas con un contenido elevado de potasio también pueden verse beneficiadas de la pérdida de potasio con el congelado, sobre todo para hacer algunas preparaciones como por ejemplo granizados o helados caseros de frutas, como por ejemplo con el plátano o banana, albaricoques, higos o brevas, melón, kiwi, cerezas, etc.

Bibliografía

1. Martínez-Pineda M, Yagüe-Ruiz C, Caverni-Muñoz A, et al. Reducción del contenido de potasio de las judías verdes y las acelgas mediante el procesado culinario. Herramientas para la enfermedad renal crónica. Nefrología. 2016;36(4):427-432.
2. Castro Martínez MG. Controversias en nefrología. México, D.F. Editorial Alfil, 2013.
3. Barril Cuadrado G. Manual Práctico de Nutrición en Enfermedad Renal Crónica. 1ª Edición, Madrid, Ed. Abbott Laboratories, S.A. 2019.