

Recetas de cocina

Doble cocción de verduras: ¿qué es?

Como hemos comentado anteriormente, los pacientes que padecen alguna enfermedad renal, sobre todo si se encuentran en estadios avanzados de la patología, deben reducir o limitar el consumo de alimentos con alto contenido en potasio, con el fin de evitar el exceso de su concentración en sangre.

Sin embargo, existen algunas técnicas culinarias que se utilizan para reducir el contenido de este mineral, de manera que permiten que estos pacientes puedan consumir en mayor medida algunas verduras, hortalizas, tubérculos y legumbres con alto contenido en potasio, teniendo en cuenta sus beneficios reportados para la salud general, y para el control de la propia enfermedad renal.

La técnica de doble cocción se ha utilizado anteriormente como una de las principales técnicas de reducción de potasio recomendadas para pacientes con enfermedad renal.

Consiste en realizar los siguientes pasos:

- 1 Colocar 2 ollas con abundante agua a hervir a fuego medio. En una de ellas se ha de colocar la verdura, hortaliza, legumbre o tubérculo que se quiera cocinar, cortada en trozos no muy grandes.
- 2 Una vez que ambas ollas rompan a hervir se ha de pasar los alimentos cocinados a la olla que contenía solamente agua. El agua de la primera olla se puede desechar, ya que contendrá el potasio que se ha retirado de los alimentos hervidos. Otra opción es que el agua o caldo sobrante sea aprovechado por otros familiares o convivientes que no padezcan de ninguna patología renal, ya que tendrá vitaminas y minerales interesantes de los alimentos hervidos.
- 3 En la segunda olla, dejar hervir los alimentos unos 10 minutos más hasta completar su cocción. Desechar igualmente el agua de cocción, o aprovechar para cocinar otros alimentos de familiares o convivientes.

Sin embargo, la técnica de doble cocción tiene algunos “contras”:

Las verduras y hortalizas

pueden perder gran parte de su sabor y textura, al tener un cocinado tan agresivo. Teniendo en cuenta que muchos pacientes con enfermedad renal cursan también con desnutrición, este aspecto no interesa, ya que puede disminuir la apetencia por estos alimentos, disminuyendo por tanto su ingesta.

Además de la pérdida de potasio,

también se pierden otros minerales y vitaminas interesantes, sobre todo al tratarse del cocinado de verduras y hortalizas.

Es un proceso

laborioso y requiere de tiempo, lo que muchas veces es limitante para algunos pacientes con enfermedad renal.

Realmente con una simple cocción en

agua ya se obtienen pérdidas de potasio similares, por lo que no es necesario realizar la doble cocción, reduciendo así los “contras” comentados.



Imagen extraída de: Sanchez A et al. Centro Aleris S.L. 2021



Recetas de cocina

Por ello, para pacientes que padecen alguna enfermedad renal y necesitan controlar o reducir el consumo de potasio en su dieta, se aconsejan otras técnicas más efectivas y con mayores beneficios, como es el caso del remojo o el congelado casero, o la compra de alimentos congelados industrialmente.

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. Riera MC, Martins C. Nutrición y Riñón. 2ª Edición. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana. 2015.