

CICLO TALLERES DE COCINA

PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

ALCER Illes Balears

TALLER:	
Presentar recetas adecuadas para personas con enfermedad renal.	
• Primer plato: FETTUCCINI ALFREDO	
• Segundo plato: MERLUZA CON SALSA VERDE	
• Postre: TOSTADAS DE MANZANA	

Jueves, 2 de febrero 2012

Profesionales:

Cati Aguiló - Cocinera

Elena Muñoz - Dietista-Nutricionista de ALCER Illes Balears

Lugar:

Cocina del Casal de S'Escorxador

Documentación utilizada:

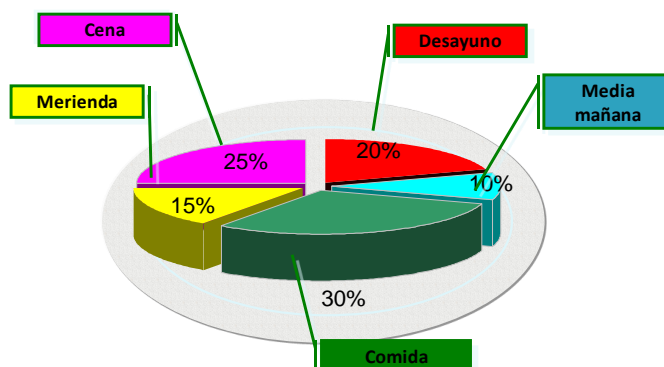
Programa calibración Tablas de composición de alimentos CESNID 2004 ®

CONSIDERACIONES PREVIAS AL MENÚ PROPUESTO

	ERCA/Prediálisis	DIÁLISIS	TRASPLANTE
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener estado nutricional - Retrasar progresión - Reducir acumulación metabolitos tóxicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener estado nutricional - Evitar complicaciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Corregir déficits - Evitar sobrepeso - Prevenir factores de riesgo cardiovascular
Dieta	<ul style="list-style-type: none"> - Restricción proteica y fósforo - Control potasio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hiperproteica - Restricción potasio y fósforo 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludable y equilibrada, baja en azúcares simples y grasas saturadas

Recordar que lo más importante es **individualizar** las recomendaciones nutricionales, ya que la evolución y el tratamiento de la enfermedad renal en cada persona es muy diferente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Recomendado para una dieta normo-calórica: 2000 Kcal y adecuada para ERCA/diálisis/Trasplante	Nuestro menú:
Kilocalorías	2000 Kcal/día	697Kcal. (30%)
Hidratos de Carbono	275 g./día	86 g. (30%)
Raciones de H.C.	9 R.	9 R.
Proteínas	60 g./día y 90 g./día en diálisis	37 g. (62%) y (41%).
Grasa	74 g./día	21 g.
Sodio	1800 a 3000 mg/día	425 mg. (42,5%)
Potasio	1500 a 2000 mg/día	752 mg. (50%)
Fósforo	600 a 1000 mg/día	465 mg (58%)



FETTUCCINI ALFREDO

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Fettuccini	180 g.	45 g (3 R.)
• Ajo picado	1 cucharadita 10g.	2,5 g.
• Pimiento rojo en rodajas	200 g.	50 g.
• Harina	14 g.	3,5 g.
• Vino blanco	1/3 Taza 50 g.	12,5g.
• Caldo de pollo sin sal	3/4 taza 113 g	
• Perejil	2 cucharaditas 5g	1,3g.
• Pimienta negro	¼ cucharadita	
• Aceite de oliva virgen extra	40 g.	10 g.
• Queso parmesano rallado	35 gr	9 g.

ELABORACIÓN

Cocine fettuccini de acuerdo a las instrucciones del paquete, pero sin añadir sal. Escurrirlos y reservarlos.

Calentar el aceite de oliva en una cacerola mediana. Agregar el ajo y pimiento rojo previamente hecho doble cocción. Saltear uno o dos minutos hasta que las verduras estén blandas. Remover la harina en la sartén y cocinar un minuto hasta que quede suave. Añadir el vino poco a poco, revolviendo hasta que vuelva estar suave.

Agregue el caldo, perejil y pimienta negro. Revolver para mezclar. Poco a poco agregar el queso parmesano. Ponga el fuego a intensidad baja y cocine por 5 a 7 minutos hasta que la mezcla comience a hervir a fuego lento. Revuelva de vez en cuando.

Mezcle la salsa con los fettuccini y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	273 Kcal.
Hidratos de Carbono	38 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	4 R.
Proteínas	10 g.
Grasa	8 g.
Sodio (lo que aporta la Sal)	80 mg.
Potasio	239 mg. (Tras hacer doble cocción aprox: 150mg.)
Fósforo	165 mg

Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz

MERLUZA CON SALSA VERDE

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
Filetes de merluza o rape	480 g.	120 g.
Dientes de ajo	4 uds. 20g.	5 g.
Chalotas	4 uds. 100g.	25 g.
Cebolla picada	½ ud. 100g.	25 g.
Pimiento pequeño verde	1ud. 100g.	25 g.
Aceite de oliva virgen extra	40 g.	10 g.
Hojas de laurel	2 uds.	
Calabacín cortado en juliana	½ ud. 100 g.	25g.
Hojas de orégano fresco	Al gusto	
Vino blanco	2 cucharadas	
Agua	350 ml	
Champiñones blancos, cortados en cubitos	75 g.	19 g.

ELABORACIÓN

Realizar doble cocción a todas las verduras antes. Picar los dientes de ajo, la cebolla y el pimiento verde. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio y agregar las hojas de laurel. Agregar la mezcla de pimiento y sofría por 2 minutos.

Añadir la juliana de calabacín y orégano fresco, continuar salteando por 1 minuto. Añadir el vino blanco y 2 cucharadas de agua, revolver y retirar del fuego. En una cacerola mediana, calentar el agua y hervir. Añadir los filetes de merluza reduzca el fuego a fuego lento y tapado. Pochar pescado 10 minutos. Saltear las chalotas y los champiñones con aceite.

Retirar las hojas de laurel. Divida la mezcla de calabacín en 4 platos de servir y coloque el pescado en la parte superior de la salsa verde. Cubra con salteado de setas y cebolla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	235 Kcal.
Hidratos de Carbono	6 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	½ R.
Proteínas	23 g.
Grasa	13 g.
Sodio (lo que aporta la Sal)	131 mg.
Potasio	600 mg. (Tras hacer doble cocción aprox.: 400 mg.)
Fósforo	250 mg

Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz

TOSTADA DE MANZANA

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
Manzanas o peras, peladas, sin corazón y cortadas.	2 uds. 400 g.	100 g.
Pan blanco sin sal	4 rebanadas 160g.	40g.
Azúcar blanco	1 cucharadita 5 g.	1 g.
Azúcar moreno	2 cucharada 15 g.	4 g.
Canela en polvo	½ cucharadita	
Pasas de Corinto	1 cucharada 15g.	3,8g.
Azúcar en polvo	Para espolvorear	

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200°. Colocar las tostadas en una bandeja de horno con papel de cocina.

En un tazón pequeño, mezclar el azúcar y la canela. Espolvorear sobre las tostadas.

Hornear durante unos 10 minutos o hasta que estén crujientes. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Colocar las manzanas laminadas en una sartén antiadherente y colocar las láminas de manzana, espolvoreadas con el azúcar moreno y canela, cocinar hasta que estén tiernas y doradas. Añadir las pasas y un poco de agua. Dejar evaporar.

Colocar la mezcla sobre las tostadas y servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	189Kcal.
Hidratos de Carbono	42 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	4 R.
Proteínas	4 g.
Grasa	0,6 g.
Sodio (lo que aporta la Sal)	105 mg.
Potasio	202 mg.
Fósforo	50 mg.

Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz