

**CICLO TALLERES DE COCINA**  
**PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA**

**ALCER Illes Balears**

***“Cocina del día a día”***

<b>TALLER:</b>	
Objetivo: Presentar recetas adaptadas para personas con enfermedad renal.	
• Primer plato: <b>FIDEUA DE MARISCO</b>	
• Segundo plato: <b>PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE HIERBAS</b>	
• Postre: <b>SORBETE DE FRESA</b>	

**Jueves, 24 de mayo 2012**

**Profesionales:**

Cati Aguiló - Cocinera

Elena Muñoz - Dietista-Nutricionista de ALCER Illes Balears

**Lugar:**

Cocina del Casal de S'Escorxador

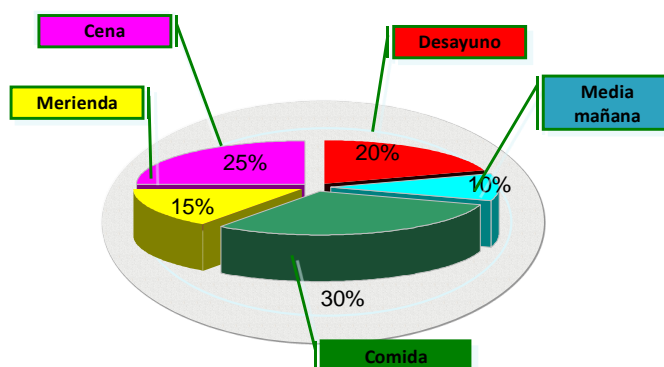
Calibración realizada con:

PCN Tablas de composición de alimentos del CESNID 2003.

## CONSIDERACIONES PREVIAS A LOS PLATOS PROPUESTOS

	<b>ERCA/ Prediálisis</b>	<b>Diálisis</b>	<b>Trasplante</b>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener estado nutricional</li> <li>Retrasar la progresión de la ER.</li> <li>Reducir la acumulación metabolitos tóxicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener el estado. nutricional.</li> <li>Evitar complicaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corregir déficits</li> <li>Evitar el sobrepeso</li> <li>Prevenir factores de riesgo cardiovascular</li> </ul>
<b>Rec. dietéticas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Restricción proteica y fósforo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiperproteica</li> <li>Restricción potasio y fósforo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludable</li> <li>Baja en azúcares simples y grasas saturadas</li> </ul>

<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>Recomendado para una dieta normo-calórica: 2000 Kcal y adecuada para ERCA/diálisis/Trasplante</b>	<b>Menú 1º+ postre (En ERCA/ Prediálisis)</b>	<b>Menú 1º + 2º + postre (En Diálisis y Trasplante)</b>
Kilocalorías	2000 Kcal/día	432 Kcal. (22%)	671 Kcal. (34%)
Hidratos de Carbono	275 g./día	59 g. (21%)	61g. (22%)
Raciones de H.C.	9 R.	6 R. (67%)	6 R. (67%)
Proteínas	60 g./día y 90 g./día en diálisis	21g. (35%)	45 g. (50%)
Grasa	74 g./día	13 g. (18%)	28 g. (38%)
Sodio	1800 a 3000 mg/día	153 mg. (6%)	304 mg. (13%)
Potasio	1500 a 2000 mg/día	690 mg. (39%)	1102 mg. (63%)
Fósforo	600 a 1000 mg/día	294 mg. (37%)	530 mg. (66%)



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.

## FIDEUA DE MARISCO

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Pasta de fideua	180 g.	45 g.
• Tomate pelado, enlatado	180 g.	45 g.
• Rape	80 g.	20 g.
• Gamba	80 g.	20 g.
• Mejillón o almeja	120 g.	30 g.
• Cebolla remojo	80 g.	20 g.
• Ajo	8 g.	2 g.
• Pimentón	4 g.	1 g.
• Aceite de oliva virgen extra	40 g. (4 cuch.)	10 g. (1 cuch.)
• Agua	360 ml	90 ml
• Azafrán	Dar color	
• Perejil picado	Espolvorear	
• Comino	Espolvorear	

### ELABORACIÓN

Limpiar las gambas y el rape. Cogér la cebolla picada y el ajo, y poner a rehogar en una cazuela con aceite. Luego se añade el tomate enjuagado. Cuando esté pochado añadir el fideo grueso y mezclar bien. Incorporar el rape limpio, rehogar brevemente, verter el agua (dos partes por cada parte de fideo), añadir las gambas y los mejillones. Se puede añadir un poco de azafrán. Dejar cocer durante 3-4 minutos hasta que se evapore el caldo y los fideos estén a punto. Espolvorear con perejil picado, comino y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	319 Kcal.
Hidratos de Carbono	35 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	3,5 R.
Proteínas	18 g.
Grasa	12 g.
Sodio	133 mg.
Potasio	470 mg.
Fósforo	250 mg

**Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.**

## PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE HIERBAS

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Pechuga de pollo cortada por la mitad	400 g.	100 g.
• Zumo de limón	60 g.	15 g.
• Pimienta	¼ cucharadita	1 g.
• Ajo	8 g.	2 g.
• Apio.	8 g.	2 g.
• Mostaza	8 g.	2 g.
• Pimentón	8 g.	2 g.
• Queso parmesano	20 g.	5 g.
• Aceite oliva virgen extra	40 g. (4 cuch.)	10 g. (1 cuch.)

### ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 ° C.
2. Calentar el aceite de oliva en una cacerola pequeña, agregar el jugo de limón, pimienta, ajo en polvo, apio, la mostaza y el pimentón. Cocinar la salsa por 1 minuto revolviendo bien. Retirar la olla del fuego y agregar el queso parmesano.
3. Colocar el pollo en la mitad en una bandeja para horno, verter la salsa sobre el pollo y gírelo. Hornear sin cubrir a 180° durante 25 a 30 minutos o hasta que el pollo está hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	239 Kcal.
Hidratos de Carbono	2 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	0 R.
Proteínas	24 g.
Grasa	15 g.
Sodio	151 mg.
Potasio	412 mg.
Fósforo	236 mg

**Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.**

## SORBETE DE FRESA

INGREDIENTES	Para 6 personas	Por persona
• Fresas cortadas en trozos y congeladas	600 g.	100 g.
• Yogurt natural congelado	125 g.	21 g.
• Zumo de limón	½ Limón.	16 g.
• Azúcar blanco	100 g.	16 g.

### ELABORACIÓN

Triturar el azúcar para que quede en polvo. Añadir las fresas congeladas y el yogurt. Triturar hasta que este homogéneo. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	113 Kcal.
Hidratos de Carbono	24 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	2,5 R.
Proteínas	3 g.
Grasa	1 g.
Sodio	20 mg.
Potasio	220 mg.
Fósforo	44,5 mg

**Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.**

**CICLO TALLERES DE COCINA**

**PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA**

**ALCER Illes Balears**

*“Cocina Mallorquina”*

<b>TALLER:</b>	
Presentar recetas adaptadas para personas con enfermedad renal.	
• Plato único para día especial: <b>ARROZ BRUT</b>	
• Plato único para día especial: <b>LOMO CON COL</b>	

**Jueves, 8 de marzo 2012**

**Profesionales:**

Cati Aguiló - Cocinera

Elena Muñoz - Dietista-Nutricionista de ALCER Illes Balears

**Lugar:**

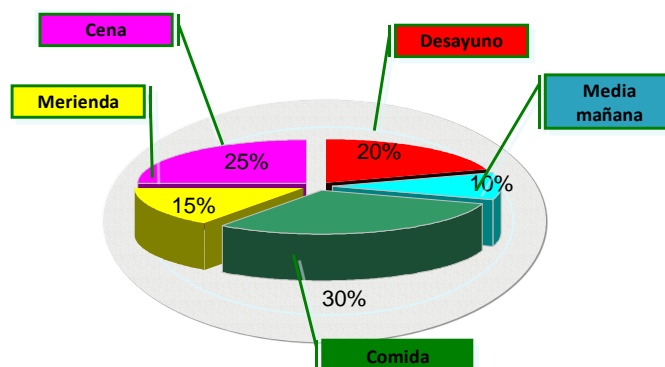
Cocina del Casal de S'Escorxador

Calibración realizada con:

PCN Tablas de composición de alimentos del CESNID 2003.

## CONSIDERACIONES PREVIAS A LOS PLATOS PROPUESTOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Recomendado para una dieta normo-calórica: 2000 Kcal y adecuada para ERCA/diálisis/Trasplante	Arroz Brut (Plato único y para día especial)	Lomo con col (Plato único y para día especial acompañado de pan)
Kilocalorías	2000 Kcal/día	440 Kcal. (22%)	450 Kcal. (22,5%)
Hidratos de Carbono	275 g./día	49 g. (18%)	12.7 g. (4,6%)
Raciones de H.C.	9 R.	5 R. (55,5%)	1½ R. (16,6%)
Proteínas	60 g./día y 90 g./día en diálisis	24.5 g. (41% y 27% si diálisis)	24.2 g. (40%)
Grasa	74 g./día	16 g. (22%)	33 g. (44,6%)
Sodio	1800 a 3000 mg/día	109.6 mg. (para el mínimo 6%)	324 mg. (para el mínimo 18%)
Potasio	1500 a 2000 mg/día	381 mg. (para el mínimo 25%)	415 mg. (para el mínimo 27%)
Fósforo	600 a 1000 mg/día	292.5 mg. (para el mínimo: 49%)	270 mg (para el mínimo 45%)



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.

## ARROZ BRUT

INGREDIENTES	Para 10 personas	Por persona
• Arroz de buena calidad tipo bomba.	600 g.	60 g.
• Conejo (de campo)	300 g.	30 g.
• Costilleja de cerdo	300 g.	30 g.
• Pollo sin piel	300 g.	30 g.
• Limón	1 uds.	
• 2 dientes de ajo	2 uds.	
• Tomate pelado y picado	200 g.	<b>20 g.</b>
• Judías tierna	100 g.	<b>10 g.</b>
• Cebolla troceada muy diminuta	200 g.	<b>20 g.</b>
• Alcachofas	400 g.	<b>40 g.</b>
• Setas	100 g.	<b>10 g.</b>
• Agua: 1 litro por cada 4 raciones	2.5 l.	
• Aceite oliva virgen extra	200 g.	20 g.
• Mezcla de pimienta negra, pimienta Jamaica, clavo, nuez moscada y canela (Se puede comprar preparado como "Especial arroz brut").		
• Cúrcuma, para dar color al arroz		

### ELABORACIÓN

Las judías y las alcachofas habrá que hacerles antes una doble cocción. A los tomates escaldarlos, quitar piel y volver a cocer (retirar el agua). Cortar la carne en trocitos pequeños, limpiar y cortar las alcachofas rociándolas con un poco de zumo de limón para que no se oscurezcan, y hacerles una doble cocción, sofreír las setas y retirar. Sofreír las carnes añadir especias en una cazuela de barro, añadir la cebolla, rehogar hasta que este blanda, añadir el tomate y sofreír 5 o 6 min. Añadir todas las verduras excepto las setas, cubrir de agua calculando 1 l. por cada 4 personas y poner a cocer entre 15-30 min. a fuego lento. Agregar el arroz, a media cocción incorporar las setas a rodajas y los últimos 2 min. Apagar el fuego, y dejar reposar 2 o 3 min., antes de servir para que termine de espesarse.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	440 Kcal.
Hidratos de Carbono	49 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	5 R.
Proteínas	24.5 g.
Grasa	16 g.
Sodio (lo que aporta la sal)	109.6 mg.
Potasio	571.8 mg. (Tras hacer doble cocción a las verduras aprox.: 381 mg.)
Fósforo	292.5 mg

**Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.**



## LOMO CON COL

INGREDIENTES	Para 10 personas	Por persona
• Cinta de lomo de cerdo	1 Kg.	100 g.
• Repollo (grande, hay que tener en cuenta que las hojas más grandes son las mejores para envolver)	1 uds (500g.)	<b>50 g.</b>
• Cebollas grandes	400 g.	<b>40 g.</b>
• Tocineta o panceta curada	100 g.	10 g.
• Pasas Málaga	60 g.	<b>6 g.</b>
• Piñones	30 g.	3 g.
• Vino tinto (o mitad jerez, mitad blanco)	100 g.	10 g.
• Tomates pelado y triturados	300 g.	<b>30 g.</b>
• Agua o caldo	1.5 a 2 l.	
• Sobrasada	100 g.	10 g.
• Butifarrones	100 g.	10 g.
• Pimienta		
• Aceite de oliva virgen extra	100 g.	10 g.

### ELABORACIÓN

1. Separar las hojas de col, procurando que no se rompan, lavar bien (dejar remojo y cambiando el agua un par de veces) y escaldar en agua hirviendo (escaldar es introducir las hojas en agua hirviendo y dejarla cocer 2 m.) escurrir bien las hojas de col (mejor secarlas con papel absorbente), quitarles el tronco más fibroso y reservar.

2. Cortar menudito el butifarrón y la sobrasada y reservar.

3. Pedir al carnicero que corte el lomo en filetes no muy gruesos, limpiar el lomo de grasa y tejidos, añadirles pimienta y dorarlos ligeramente en una sartén con el aceite. Reservar

4. Para preparar los paquetitos coger una hoja de col y extenderla bien, poner un filete de carne en el centro, sobre este filete poner unos trocitos de butifarrón y sobrasada, envolver el conjunto y sujetarlo con una pasta de harina y agua, para que se selle. Ir colocándolos en una cazuela de barro plana, muy juntitos para que no se deshagan y reservar

5. Cortar la panceta en daditos, pelar y picar la cebolla en "brunoise" (cuadrados muy pequeños), pelar el tomate y picarlo.

**Para preparar la salsa:**

Dorar la panceta con un poco de aceite, en la misma sartén donde hemos pasado el lomo, cuando esté dorada añadir la cebolla, hasta que se ablanden y agregar el tomate, cuando el sofrito está bien hecho (el aceite asoma en la superficie), añadir la pimienta y el vaso de vino, dejar hervir unos minutos a fuego vivo, para que se evapore el alcohol, añadir el agua (tener en cuenta que los rollitos tienen que quedar sumergidos, pero no ahogados en esta salsa), las pasas y los piñones...esta salsa verterla sobre los rollitos que tenemos preparados en la cazuela, agitar la cazuela tapar, dejar hervir a fuego medio, hasta que la col esté tierna.

La salsa debe quedar ligada más bien espesita, si no nos queda así, al final podemos desleír una cucharada de maicena en ½ vasito de agua fría, añadirsele y dejar hervir hasta que veamos que tiene la consistencia deseada

<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>Por persona:</b>
Kilocalorías	450 Kcal.
Hidratos de Carbono	12.7 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1½ R.
Proteínas	24.2 g.
Grasa	33 g.
Sodio (lo que aporta la sal)	324 mg.
Potasio	622 mg. (Tras hacer remojo o doble cocción a las verduras aprox.: 415 mg.)
Fósforo	270 mg

**Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.**

**CICLO TALLERES DE COCINA**

**PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA**

**ALCER Illes Balears**

*“Cocina Mallorquina”*

<b>TALLER:</b>	
Presentar recetas adaptadas para personas con enfermedad renal.	
• Plato único para día especial: <b>ARROZ BRUT</b>	
• Plato único para día especial: <b>LOMO CON COL</b>	

**Jueves, 8 de marzo 2012**

**Profesionales:**

Cati Aguiló - Cocinera

Elena Muñoz - Dietista-Nutricionista de ALCER Illes Balears

**Lugar:**

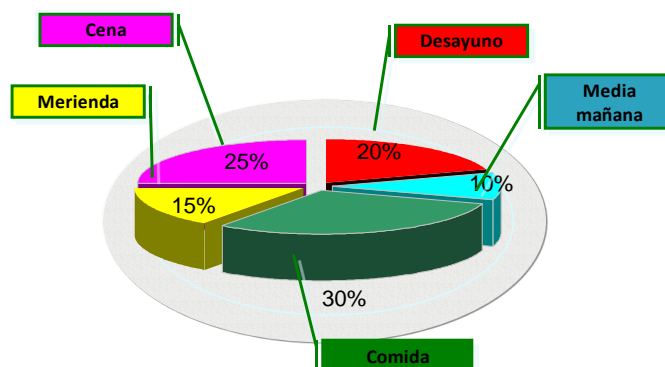
Cocina del Casal de S'Escorxador

Calibración realizada con:

PCN Tablas de composición de alimentos del CESNID 2003.

## CONSIDERACIONES PREVIAS A LOS PLATOS PROPUESTOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Recomendado para una dieta normo-calórica: 2000 Kcal y adecuada para ERCA/diálisis/Trasplante	Arroz Brut (Plato único y para día especial)	Lomo con col (Plato único y para día especial acompañado de pan)
Kilocalorías	2000 Kcal/día	440 Kcal. (22%)	450 Kcal. (22,5%)
Hidratos de Carbono	275 g./día	49 g. (18%)	12.7 g. (4,6%)
Raciones de H.C.	9 R.	5 R. (55,5%)	1½ R. (16,6%)
Proteínas	60 g./día y 90 g./día en diálisis	24.5 g. (41% y 27% si diálisis)	24.2 g. (40%)
Grasa	74 g./día	16 g. (22%)	33 g. (44,6%)
Sodio	1800 a 3000 mg/día	109.6 mg. (para el mínimo 6%)	324 mg. (para el mínimo 18%)
Potasio	1500 a 2000 mg/día	381 mg. (para el mínimo 25%)	415 mg. (para el mínimo 27%)
Fósforo	600 a 1000 mg/día	292.5 mg. (para el mínimo: 49%)	270 mg (para el mínimo 45%)



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.

## ARROZ BRUT

INGREDIENTES	Para 10 personas	Por persona
• Arroz de buena calidad tipo bomba.	600 g.	60 g.
• Conejo (de campo)	300 g.	30 g.
• Costilleja de cerdo	300 g.	30 g.
• Pollo sin piel	300 g.	30 g.
• Limón	1 uds.	
• 2 dientes de ajo	2 uds.	
• Tomate pelado y picado	200 g.	<b>20 g.</b>
• Judías tierna	100 g.	<b>10 g.</b>
• Cebolla troceada muy diminuta	200 g.	<b>20 g.</b>
• Alcachofas	400 g.	<b>40 g.</b>
• Setas	100 g.	<b>10 g.</b>
• Agua: 1 litro por cada 4 raciones	2.5 l.	
• Aceite oliva virgen extra	200 g.	20 g.
• Mezcla de pimienta negra, pimienta Jamaica, clavo, nuez moscada y canela (Se puede comprar preparado como "Especial arroz brut").		
• Cúrcuma, para dar color al arroz		

### ELABORACIÓN

Las judías y las alcachofas habrá que hacerles antes una doble cocción. A los tomates escaldarlos, quitar piel y volver a cocer (retirar el agua). Cortar la carne en trocitos pequeños, limpiar y cortar las alcachofas rociándolas con un poco de zumo de limón para que no se oscurezcan, y hacerles una doble cocción, sofreír las setas y retirar. Sofreír las carnes añadir especias en una cazuela de barro, añadir la cebolla, rehogar hasta que este blanda, añadir el tomate y sofreír 5 o 6 min. Añadir todas las verduras excepto las setas, cubrir de agua calculando 1 l. por cada 4 personas y poner a cocer entre 15-30 min. a fuego lento. Agregar el arroz, a media cocción incorporar las setas a rodajas y los últimos 2 min. Apagar el fuego, y dejar reposar 2 o 3 min., antes de servir para que termine de espesarse.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por persona:
Kilocalorías	440 Kcal.
Hidratos de Carbono	49 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	5 R.
Proteínas	24.5 g.
Grasa	16 g.
Sodio (lo que aporta la sal)	109.6 mg.
Potasio	571.8 mg. (Tras hacer doble cocción a las verduras aprox.: 381 mg.)
Fósforo	292.5 mg

**Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.**

## LOMO CON COL

INGREDIENTES	Para 10 personas	Por persona
• Cinta de lomo de cerdo	1 Kg.	100 g.
• Repollo (grande, hay que tener en cuenta que las hojas más grandes son las mejores para envolver)	1 uds (500g.)	<b>50 g.</b>
• Cebollas grandes	400 g.	<b>40 g.</b>
• Tocineta o panceta curada	100 g.	10 g.
• Pasas Málaga	60 g.	<b>6 g.</b>
• Piñones	30 g.	3 g.
• Vino tinto (o mitad jerez, mitad blanco)	100 g.	10 g.
• Tomates pelado y triturados	300 g.	<b>30 g.</b>
• Agua o caldo	1.5 a 2 l.	
• Sobrasada	100 g.	10 g.
• Butifarrones	100 g.	10 g.
• Pimienta		
• Aceite de oliva virgen extra	100 g.	10 g.

### ELABORACIÓN

1. Separar las hojas de col, procurando que no se rompan, lavar bien (dejar remojo y cambiando el agua un par de veces) y escaldar en agua hirviendo (escaldar es introducir las hojas en agua hirviendo y dejarla cocer 2 m.) escurrir bien las hojas de col (mejor secarlas con papel absorbente), quitarles el tronco más fibroso y reservar.

2. Cortar menudito el butifarrón y la sobrasada y reservar.

3. Pedir al carnicero que corte el lomo en filetes no muy gruesos, limpiar el lomo de grasa y tejidos, añadirles pimienta y dorarlos ligeramente en una sartén con el aceite. Reservar

4. Para preparar los paquetitos coger una hoja de col y extenderla bien, poner un filete de carne en el centro, sobre este filete poner unos trocitos de butifarrón y sobrasada, envolver el conjunto y sujetarlo con una pasta de harina y agua, para que se selle. Ir colocándolos en una cazuela de barro plana, muy juntitos para que no se deshagan y reservar

5. Cortar la panceta en daditos, pelar y picar la cebolla en "brunoise" (cuadrados muy pequeños), pelar el tomate y picarlo.

**Para preparar la salsa:**

Dorar la panceta con un poco de aceite, en la misma sartén donde hemos pasado el lomo, cuando esté dorada añadir la cebolla, hasta que se ablanden y agregar el tomate, cuando el sofrito está bien hecho (el aceite asoma en la superficie), añadir la pimienta y el vaso de vino, dejar hervir unos minutos a fuego vivo, para que se evapore el alcohol, añadir el agua (tener en cuenta que los rollitos tienen que quedar sumergidos, pero no ahogados en esta salsa), las pasas y los piñones...esta salsa verterla sobre los rollitos que tenemos preparados en la cazuela, agitar la cazuela tapar, dejar hervir a fuego medio, hasta que la col esté tierna.

La salsa debe quedar ligada más bien espesita, si no nos queda así, al final podemos desleír una cucharada de maicena en ½ vasito de agua fría, añadirsele y dejar hervir hasta que veamos que tiene la consistencia deseada

<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>Por persona:</b>
Kilocalorías	450 Kcal.
Hidratos de Carbono	12.7 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1½ R.
Proteínas	24.2 g.
Grasa	33 g.
Sodio (lo que aporta la sal)	324 mg.
Potasio	622 mg. (Tras hacer remojo o doble cocción a las verduras aprox.: 415 mg.)
Fósforo	270 mg

**Receta de: Cati Aguiló adaptada por Elena Muñoz.**