



¿Preparándote para las fiestas?

Queremos echarte una mano para que disfrutes de estos días sentándote a la mesa en familia, con los que más quieres, de forma segura y sin olvidarte de tu autocuidado. Aquí tienes unos consejos que te pueden ayudar:



Toma conciencia de lo que comes: **sírvelte todo en un plato, en lugar de ir “picoteando”**



Planifica: los días previos y posteriores, opta por elaboraciones más sencillas y comidas más ligeras



Lo que puedas, hazlo en casa: cuece el marisco (controlarás mejor la cantidad de sal), **remoja y cuece las verduras o tubérculos** para reducir su contenido de potasio



Si comes fuera de casa: **sírvelte raciones más pequeñas y evita** aquellas **guarniciones que puedan contener más potasio** (patata, aguacate, espinacas, champiñones...)



En los **postres: tómalos en pequeña cantidad, y evita aquellos a base de chocolate o frutos secos, eligiendo otros (roscos de vino, pannelone, hojaldrinas, roscón...)**









Recuerda: es **importante llevar un control todo el líquido que bebes durante el día completo**. Programa lo que beberás en cada comida e intenta en servirte vasos o copas pequeños.








Para acabar, nuestro tip favorito: **sustituye las uvas por arándanos**, que es la fruta más baja en potasio (sí, sí: más baja incluso que la manzana y la pera)

Recomendados

-  **Verduras y hortalizas**
Si tienes el potasio alto: remoja y unas 6h antes de cocerlas, y si tomas patata: cocer primero 5 o 6 minutos, y después dejarla en remojo 5 o 6 horas, antes de cocinarla.
-  **Arroces y pastas**
Ojo si eres diabético, elige integrales, cocina *al dente* y acompaña con proteína (carne, huevo pescados...)
-  **Aperitivos en pequeñas cantidades** (ojo: solemos comer gran cantidad sin prestar demasiada atención). Elige: almejas a la marinera, gambas, huevos rellenos, pulpo a la gallega, quiché, boquerones en vinagre, croquetas, canapés o tartaletas (aunque el relleno contenga algún alimento más rico en potasio, puedes probar una o dos por ser muy poca cantidad)
-  **Huevo, carnes o pescados** que no consumes de forma habitual, incluido el marisco, en cantidades moderadas (ejemplo: 5 o 6 langostinos). Recuerda que son fuentes de potasio y las raciones deben ser moderadas.
-  **Cocina con poca sal y utilizando limón, vinagre, y especias** para saborizar los platos. Pide los aliños a parte para poder reducir la sal de tu ración.
-  Elige **postres** como roscos de vino, cuajadas / yogures, pannetone, hojaldrinas, roscón...

No recomendados

-  **Verduras y hortalizas**
Si tienes el potasio alto: cuando la comida es fuera de casa o en casa de algún familiar y no es posible aplicar remojos o cocciones, **evita** tomar grandes cantidades de **verduras y hortalizas ricas en potasio: setas, champiñones, coliflor, brócoli, espinacas, acelga, calabaza, brócoli, tomate, patata, boniato...**
-  **Evita preparaciones a base de aguacate o guarniciones de patata** en grandes cantidades (mejor verdura salteada, horneada o ensalada)
-  **Limita a pequeñas cantidades aquellos alimentos ricos en sal:** jamón y otros fiambres, quesos, patés, encurtidos, embutidos...
-  **Ten calculado con antelación el máximo de consumiciones o de líquido que puedes ingerir,** según tu límite de líquido diario, moderando la ingesta el resto del día, sobre todo si es fin de semana, para no sobrepasarlo. Contabiliza si tomas algún plato líquido como sopa, consomé y algún plato caldoso.
-  Recuerda **evitar dulces que contengan frutos secos o chocolate:** turrone, mazapán, polvorones...

Si quieres descargar un recetario con ideas de recetas especiales de Navidad, aptas para personas en tratamiento de diálisis, escanea este código QR:

