



## Tercer lugar

### Cocina con un toque renal

De Makeisha West



“Me está tomando el pelo” dije, cuando mi médico me dio la noticia oficial de que yo tenía insuficiencia renal.

Siempre he sido una enamorada de la comida y de los condimentos sureños. Crecí en el Sur de EE. UU. y allí todos amamos la sal. Mis abuelos y mi madre me

enseñaron a cocinar a una edad muy temprana. Nunca se habló sobre la importancia de comer saludablemente y nunca nadie se preocupó por controlar mi peso, ya que se valoraba más el sabor de la comida (no las calorías). La noticia me obligó a cambiar completamente mi estilo de vida. Tuve que aprender cómo monitorear mi consumo de líquidos, utilizar hierbas y especias frescas y tomar diariamente aglutinantes.

Como pueden imaginarse, el cambio más difícil fue controlar el consumo de líquidos. Pero con algunos cambios simples, pude tomar las riendas y superar esta dificultad.

La mayoría de las personas con una dieta renal están limitadas a solo un litro (32 onzas) de líquido por día. Tengan en cuenta que hay líquido en todos los alimentos y debe medirse. Decidí utilizar tazas más pequeñas cuando preparaba bebidas. Opté por trozos de fruta más



chicos. ¡Las uvas se convirtieron en grandes amigas! Las congelaba y las comía despacio durante el día, para saciar la sed. También me gusta masticar hielo triturado. Aprendí que los trozos más pequeños de fruta, las uvas congeladas y el hielo triturado sacian la sed.

Los ejercicios físicos son un factor importante para eliminar parte de los líquidos diarios. Sudar me permite sustituir ese líquido perdido con más consumo de líquidos. Tuve que prestarle atención a la sal, porque absorbe los líquidos en los alimentos, lo cual cuenta en el consumo diario. Esto hace más difícil que mi organismo pueda eliminar el peso extra del líquido cuando me hago hemodiálisis.

Al verme obligada a limitar mi consumo de sal, descubrí cómo utilizar las hierbas y especias para condimentar la comida. Cuando comencé a incorporar ingredientes frescos en la cocina, fue un enorme paso para eliminar el sodio y los líquidos innecesarios. Aprendí que cuanto más frescos son los ingredientes, mejor sabor tienen los alimentos. Aprendí a usar los diferentes tipos de perejil, ajo y jengibre frescos, y hojas de albahaca frescas. Los productos frescos son la clave. Si se combinan con el plato correcto, las hierbas y especias frescas despiertan sabores intensos en cualquier comida. Me di cuenta de que puedo hacer que la comida tenga sabores increíbles sin poner en peligro la salud.

El desafío final fue entender los aglutinantes, que son píldoras que absorben el fósforo en la comida. Los riñones sanos y en funcionamiento eliminan automáticamente el exceso de fósforo. Cuando los riñones ya no funcionan, se deben tomar aglutinantes con cada comida y refrigerio. Su médico determinará cuántos aglutinantes necesitará basándose en su análisis de



sangre. Se me ha indicado que no los tome antes o después de la comida. Los aglutinantes se deben tomar con alimentos, durante la comida. Algunos profesionales de la salud pueden dar diferentes indicaciones, pero este enfoque realmente me da buenos resultados.

He sido paciente de diálisis durante 16 años. En 2005, cuando comencé la diálisis, pesaba 315 libras. En la actualidad, peso 145. Mi supuesto ‘horrendo cambio de vida’ me volvió más esbelta y me convirtió en un chef casero. ¿Quién lo hubiera pensado?

¡Ahora es su turno! Una de mis recetas favoritas es la de pollo Alfredo. ¡Es simple e increíblemente delicioso! ¡Pruébenlo!

Aprendan cómo medir los líquidos de sus alimentos y utilicen tazas más pequeñas cuando tomen bebidas. Busquen mercados de agricultores y vendedores con hierbas y productos agrícolas frescos para crear comidas sabrosas. Lleven los aglutinantes donde sea que vayan, ya que uno nunca sabe cuándo puede decidirse el gusto con una buena comida.

¡Disfrutemos de la comida y la vida con una dieta renal! ¡Buen provecho!

## **Pollo Alfredo**

### **Ingredientes**

- 4 pechugas grandes de pollo
- 4 tazas de crema batida espesa
- 8 onzas de mantequilla sin sal
- 1/3 taza de perejil fresco, troceado
- 1½ tazas de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 caja de pasta penne, cocinada de acuerdo a las instrucciones del paquete



### **Instrucciones**

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Hierva las pechugas de pollo hasta que se cocinen bien y luego córtelas en cubos.
3. En una cacerola, cocine el ajo en polvo y la mantequilla sin sal a temperatura moderada. Agregue la crema una vez que el ajo se vuelva aromático.
4. Cuando la mantequilla y la crema se mezclen y estén burbujeantes, agregue el queso parmesano y bata rápidamente. Suba la temperatura levemente y continúe batiendo. La salsa se espesará.
5. En un bol grande, combine la pasta cocinada, el pollo y la salsa Alfredo. Revuelva bien y decore con perejil fresco. Condimente con sal y pimienta a gusto.