

MUESTRA GRATUITA OFICIAL · EDICIÓN COLOMBIA

RIÑÓN SIN MIEDO

Recetas y menús para comer rico
cuando tenés enfermedad renal

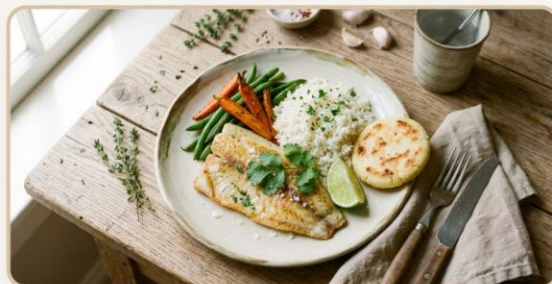
PÁGINA 1 · LA VERDAD QUE NADIE TE DICE EN EL CONSULTORIO

No es tu culpa: el problema no es tu falta de voluntad, es que te dieron miedo pero no te dieron un mapa

Sé exactamente qué pasa el día después de salir de la cita médica.

El doctor mira la pantalla, lee tus exámenes de creatinina, potasio o filtrado glomerular y, en menos de dos minutos, te lanza una frase que te congela por dentro: **“De ahora en adelante tiene que cuidar mucho lo que come: cero sal, cuidado con el potasio, ojo con el fósforo y controle las proteínas”.**

Volvés a tu casa, entrás a la cocina, abris la nevera... y sentís un nudo en la garganta.



“Miro el arroz, los huevos, el tomate para el hogao, la papa, el plátano y el pollo... y de repente la comida de toda mi vida parece un campo minado. Tengo hambre, pero me da terror que el próximo bocado me suba la creatinina o me acerque a una diálisis.”

¿Te pasaron por la cabeza estas 4 angustias en silencio?

- **El miedo a hacerte daño sin saberlo (o a dañar a tu familiar):** Si sos quien cocina en casa para tu mamá, tu papá o tu pareja, cada almuerzo se siente como una responsabilidad gigante. Te preguntás: *“¿Y si le pongo esto al guiso y por mi culpa se pone mal?”.*
- **La culpa hacia atrás:** Empezás a castigarte pensando *“¿Será que mis riñones están así por cómo comí antes?”.* Escuchame bien: **no es tu culpa.** Nadie nos enseñó a cuidar los riñones hasta que aparece el diagnóstico.
- **La tristeza de sentirte “el enfermo de la mesa”:** Ver que toda tu familia disfruta un almuerzo rico mientras a vos te sirven un pedazo de pechuga hervida, pálida y con sabor a cartón te apaga el ánimo en tres días.
- **El caos de internet a medianoche:** Buscás en Google o en grupos de Facebook y una lista prohíbe lo que la otra recomienda. Te sentís más confundido y solo que al principio.

Respirá tranquilo: ya no tenés que seguir adivinando. En estas primeras páginas gratuitas vas a descubrir las trampas ocultas que sabotean tus exámenes, vas a recibir el **Semáforo de Alimentos de Bolsillo** y vas a cocinar mañana mismo un desayuno criollo delicioso. Y en la **Página 5** vas a ver cómo tener las 30 recetas y el menú completo de la semana.

PÁGINA 2 · POR QUÉ TE PORTÁS BIEN PERO TUS EXÁMENES NO MEJORAN

Mito vs. Realidad: “Comer sano para el riñón NO es quedarse aguantando hambre”

Una de las mayores frustraciones de los pacientes renales en Colombia es decir: “Doctor, pero si yo dejé de comer casi de todo y estoy comiendo saludable, ¿por qué me subió el potasio o el fósforo?”. La respuesta está en estos **5 mitos peligrosos** que casi todo el mundo comete por falta de guía:

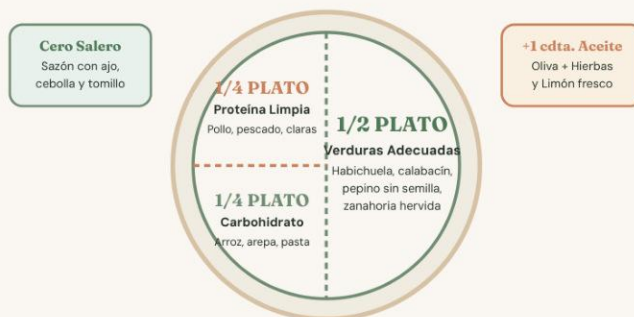
✗ EL MITO QUE TE ASUSTA O TE PONE EN RIESGO	✓ LA REALIDAD “RIÑÓN SIN MIEDO” QUE TE PROTEGE
Mito 1: “Compre ‘sal dietética’ o ‘sal baja en sodio’ en la droguería para sazonar.” <i>(El error más peligroso de todos).</i>	¡Cuidado extremo! Casi todas las “sales dietéticas” reemplazan el sodio por cloruro de potasio . Para un riñón delicado, usar esa sal puede disparar el potasio en la sangre. Tu sazón seguro viene del ajo, cebolla larga, tomillo, pimentón dulce y limón.
Mito 2: “Todo lo integral y los batidos verdes de espinaca son mejores para la salud.”	Lo “fitness” no siempre es renal. El arroz integral, el pan con salvado y los jugos verdes licuados concentran muchísimo más fósforo y potasio que una porción medida de arroz blanco, arepa de maíz blanco sin sal o pasta tradicional.
Mito 3: “El caldo de sustancia (de papa, verdura y carne) es lo que alimenta al enfermo.”	En el caldo queda atrapado el potasio. Cuando hervís tubérculos y verduras, los minerales pasan al agua. Tomarte un plato hondo de caldo te llena de líquido y potasio sin darte proteína real. Se come el sólido escurrido, no el agua de cocción.
Mito 4: “Todo está prohibido: no puedo volver a probar papa ni comida típica colombiana.”	La técnica transforma el alimento. Cuando aplicás la <i>técnica de lixiviación</i> (pelar, picar pequeño, remojar en abundante agua y dar doble hervor botando el agua), reducís hasta un 50% el potasio de la papa o la arracacha (según tu pauta).
Mito 5: “Mejor no como nada de proteína (ni huevo ni pollo) para no forzar el riñón.”	Desnutrirte debilita todo tu cuerpo. Si dejás de comer proteína por miedo, perdés masa muscular, te bajan las defensas y vivís agotado. El secreto es comer la porción justa de proteínas limpias (clara de huevo, pollo, pescado blanco).

El Método Visual del Plato Renal

En lugar de vivir esclavizado a una balanza, en nuestra guía aprendés a armar tu almuerzo dividiendo visualmente tu plato:

- **1/2 plato:** Verduras adecuadas (habichuela, calabacín, pepino sin semillas, zanahoria hervida).
- **1/4 plato:** Proteína limpia medida (palma de tu mano).
- **1/4 plato:** Carbohidrato noble (arroz blanco, arepa, pasta).

**Tu nutricionista ajusta tus gramos exactos; este mapa te permite organizarte sin estrés.*



PÁGINA 3 · TU HERRAMIENTA DE BOLSILLO PARA LA PLAZA Y EL SUPERMERCADO

El Semáforo de Alimentos (Edición Colombia)

Imprimir esta hoja y pegala en la puerta de tu nevera. Así sabrás qué ingredientes comprar con tranquilidad (**Verde**), cuáles requieren control de porción o remojo/doble hervor (**Ámbar**) y cuáles evitar por su carga oculta (**Rojo**).

Categoría	● VERDE (Aliados diarios en porción medida)	● ÁMBAR (Con remojo/doble hervor o porción controlada)	● ROJO (Evitar por alto riesgo oculto)
1. Sodio y Sazón Criollo	Aromáticos 100% naturales: Ajo fresco, cebolla larga (junca), cebolla blanca/morada, cilantro, perejil, tomillo, laurel, orégano, albahaca, romero, jengibre, limón, vinagre, cúrcuma y achiote puro.	Queso campesino fresco: Solo si está autorizado y tras desalarlo en agua por 3 horas. Pan blanco artesanal bajo en sodio (1 tajada medida). Atún en agua <i>desalado en colador</i> .	Sal común y "sales dietéticas" (tienen potasio), caldos en cubo/polvo, salsa de soya, carnes frías (jamón, salchicha, chorizo), paquetes y sopas de sobre.
2. Potasio (Frutas locales)	Frutas nobles (1/2 taza o 1/2 unidad): Manzana verde, manzana roja, pera, piña oro miel, fresas, moras de castilla, arándanos y uvas.	Porción pequeña (si tu potasio está normal): Mandarina o naranja entera (no en vaso de jugo), mango o papaya (máx. 1/3 taza con aval nutricional).	Altas en potasio: Banano, plátano sin despotasificar, aguacate (salvo pauta mínima de 25 g), melón, agua de coco, maracuyá concentrado, lulo y frutos secos.
3. Potasio (Verduras y Tubérculos)	Bajas en potasio: Lechuga, pepino cohombro (pelado y sin semillas), repollo blanco, habichuela tierna, calabacín (zucchini), cebolla, pimentón dulce en guiso, zanahoria y coliflor hervida.	Obligatorio pelar + picar + remojar 3h + doble hervor tirando el agua: Papa pastusa/sabanera, arracacha, yuca y ahuyama. Tomate (solo 2 cdas. pelado y sin semillas).	Evitar: Espinaca, acelga, batidos verdes, caldos donde hirvieron verduras/papas, salsa o pasta de tomate industrial y patacón/papas de paquete.
4. Fósforo (Cuidado óseo)	Seguros y bajos en fósforo: Claras de huevo (proteína estrella sin fósforo), arroz blanco, harina de maíz blanco (arepa), pasta tradicional, aceite de oliva/girasol, bebida de arroz sin aditivos.	Moderados: Yema de huevo (según tu plan), avena en hojuelas (2 a 3 cucharadas), porción medida de lácteo o grano remojado 12h solo con permiso del especialista.	Fósforo industrial (se absorbe al 100%): Cualquier etiqueta con letras "FOSF" , gaseosas oscuras, polvo de hornear comercial, quesos amarillos, sardinas, hígado y chocolate.
5. Proteínas y Líquidos	Proteína limpia: Claras de huevo, pechuga de pollo sin piel, pescado blanco fresco (tilapia, mojarra, merluza, corvina). Truco sed: Cubito de hielo con gotas de limón.	Carne de res o cerdo muy magro: 1 a 2 veces por semana en porción medida. Líquidos: Agua, aromáticas suaves y cremas espesas medidas dentro de tu cupo diario en ml.	Evitar: Chicharrón, carnes gordas, vísceras, batidos de gimnasio. Sopas de plato hondo lleno, jugos grandes y bebidas deportivas (Gatorade/sueros).

💡 **Lo que descubris en el Ebook Completo:** En el Capítulo 5 y Capítulo 9 del libro completo te damos la guía exacta de cómo hacer el **remojo y doble cocción paso a paso** y cómo preparar los **4 sazónadores criollos** que reemplazan la sal y los cubos de caldo para siempre.

PÁGINA 4 · PROBÁ MAÑANA MISMO ESTA RECETA DE NUESTRO LIBRO (1 DE LAS 30)

Arepa de maíz blanco asada con huevos pericos al tomillo fresco

☀ DESAYUNO CRIOLLO #1

⌚ TIEMPO: 15 MINUTOS

🍽 RENDIMIENTO: 1 PORCIÓN



🛒 Ingredientes (Medidas caseras)

- 1/2 taza de harina de maíz blanco precocida (sin sal)
- 1/2 taza de agua tibia
- 2 claras de huevo y 1 yema (o según tu plan)
- 2 cdas. de cebolla larga (junca) finamente picada
- 2 cdas. de tomate maduro, **pelado y sin semillas**
- 1 cdta. de aceite de oliva o girasol
- 1 ramita de tomillo fresco (solo las hojitas)
- 1 pizca de pimienta negra (cero sal)

👩 Preparación paso a paso

1. **Amasá la arepa:** En un tazón mediano, mezclá la harina de maíz blanco con el agua tibia poco a poco. Amasá suavemente durante 2 minutos hasta obtener una masa suave y dejá reposar 3 minutos.
2. **Asá sin grasa:** Formá una arepa delgada con las palmas húmedas. Llévala a una sartén antiadherente caliente a fuego medio durante 5 a 6 minutos por lado hasta que dore bonito.
3. **El truco del tomate seguro:** Pelá el tomate y retírale todas las semillas con una cucharita (esto reduce notablemente la carga de potasio y acidez). Cortalo en cubitos pequeños.
4. **Despertá el aroma de campo:** Calentá la cucharadita de aceite en una sartén a fuego medio-bajo y sofreí la cebolla larga junto con las hojitas de tomillo fresco durante 2 minutos hasta que suelten todo su perfume.
5. **Hacé el hogao suave:** Agregá los cubitos de tomate sin semillas y cociná por 2 minutos adicionales sin aplastarlo demasiado para mantenerlo jugoso.
6. **Cuajá los pericos:** Batí las 2 claras con la yema y la pizca de pimienta, vertelas sobre el sofrito y revolvé con cuchara de madera hasta que el huevo esté tierno. Serví sobre tu arepa tibia.

🩺 **Nota de alimentación renal:** Al usar harina de maíz blanco simple sin sal y retirar piel y semillas del tomate (usando solo 2 cucharadas medidas), mantenemos el sodio al mínimo y el potasio controlado. Las claras extra te dan proteína de altísima calidad sin sumar fósforo. *Consultá con tu nutricionista tu porción exacta de huevo al desayuno.*

🍋 **Tip maestro de sabor:** El tomillo fresco tibio en el aceite libera un aroma profundo de campo colombiano que hace que el paladar no extrañe la sal.

🔄 **Sustitución posible:** Si tenés restricción severa de potasio, cambiá las 2 cdas. de tomate por **pimentón rojo dulce asado sin piel** picado.

● FIN DE LA MUESTRA GRATUITA · TOMÁ EL CONTROL DE TU MESA HOY

Ya tenés el desayuno de mañana... ¿pero qué vas a almorzar y cenar el resto de la semana cuando te dé hambre?

Seamos completamente sinceros: **el mayor peligro para tus riñones no ocurre en el desayuno de un día tranquilo**. Ocurre el martes a las 12:30 del mediodía o el jueves a las 7:00 de la noche, cuando estás cansado, tenés hambre, abris la nevera y **no sabés qué cocinar**.

¿Qué pasa cuando seguís improvisando día a día?

- Terminás comiendo siempre el mismo pollo desabrido hasta que te da tristeza sentarte a la mesa y abandonás la dieta.
- O por apuro comés algo de la calle con sodio y fosfatos ocultos... y después pasás toda la noche con culpa y miedo pensando en cómo van a salir tus próximos exámenes de laboratorio.
- **Tu tranquilidad y la de tu familia valen muchísimo más que seguir adivinando qué poner en el plato.**

El paso a paso, los menús y las 30 recetas están en la **Guía Completa (56 páginas A4)**:

- **✓ 6 Desayunos Criollos:** Calentado suave con hogao sin sal, Colada de avena con manzana y canela, Tortilla esponjosa a la albahaca, Pancakes sin polvo de hornear y más.
- **✓ 8 Almuerzos Caseros Colombianos:** Sudado de pollo con papa (con técnica de doble cocción), Tilapia al limón, Arroz con pollo versión renal, Albóndigas en salsa de pimentón asado, Pechuga a la naranja con puré de arracacha lixiviada y más.
- **✓ 6 Cenas Ligeras + 5 Snacks + 5 Postres Sin Culpa:** Arroz oriental casero sin salsa de soya, Crema medida de ahuyama, Crispetas a la cúrcuma, Arepitas de anís, Arroz con leche ligero en bebida de arroz y Peras a la jamaica.
- **✓ Menú de 7 Días (Lunes a Domingo) + Lista de Compras lista para imprimir + Manual de Sustituciones y Preguntas Frecuentes.**



ACCESO DIGITAL INMEDIATO

Solo \$7 USD

(O su equivalente en pesos colombianos ·
Garantía de 7 días)

👉 **QUIERO MI GUÍA COMPLETA AHORA (\$7 USD) — DESCARGA INMEDIATA**

💬 **HABLAR CON UN ASESOR POR WHATSAPP (Pago fácil en Colombia y LATAM)**

*Guía educativa de alimentación. No sustituye el consejo médico ni nutricional. Incluye Garantía de Satisfacción de 7 días.