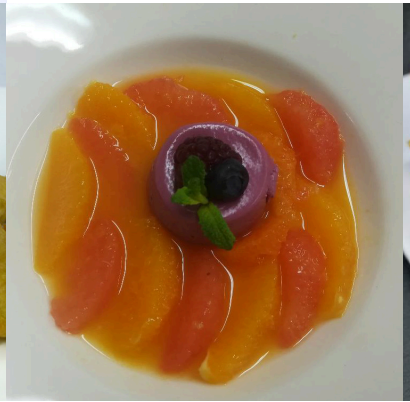
RECETARIO DE COCINA PARA PERSONAS CON PIEDRAS EN EL RIÑÓN











A través de este recetario queremos aportar ideas para las personas que padecen cálculos renales o tienen probabilidad de padecerlos.

- *Si eres una de ellas, ten en cuenta que para lograr un equilibrio nutricional, hemos de poner la atención en el modelo de alimentación y también en el estilo de vida, cuidando otros aspectos como son el consumo moderado de alcohol, la práctica regular de ejercicio físico y la gestión emocional.*
- *En el recetario encontrarás una gran variedad de propuestas, muy saludables, atractivas y originales. Algunos platos te resultarán muy sencillos de cocinar y otros un poquito más sofisticados y laboriosos, tal vez se puedan reservar para un día especial o una celebración.*
- *En todas las recetas hemos eliminado la sal añadida. Para potenciar sabores, hemos utilizado especias o salsas con menor cantidad de sal que las convencionales y que apenas añaden sodio.*
- *Hemos ajustado la cantidad de proteína de las recetas en general y también proponemos ideas veganas para que te animes a incluirlas en tu repertorio y reducir así el consumo de proteína de origen animal. Ten en cuenta que los platos propuestos se pueden consumir combinados entre sí o bien seleccionando con criterio aquellos que pueden constituir platos únicos si lo que necesitas es reducir considerablemente tu consumo proteico.*
- *Hay recetas que son muy versátiles y que si bien pueden ser un primer plato de la comida principal, también pueden ser un plato único en la cena o recetas que podrían ser parte de los entrantes en una comida más informal. También los postres nos podrían inspirar para la merienda o formar parte del desayuno ideal para empezar bien el día.*
- *Se han evitado alimentos ricos en oxalatos.*
- *Se ha reducido el contenido de grasas animales, azúcares refinados así como el aporte calórico de los platos para que resulten más saludables.*
- *Se han utilizado abundantes vegetales y hortalizas en las recetas, y también frutas y lácteos fermentados para los postres, que aseguran la presencia de prebióticos, probióticos, fibra, vitaminas y calcio. Usar aceite de oliva virgen extra para cocinar los platos va a favorecer también la salud cardiovascular.*
- *¡Ahora solo queda disfrutar de comer sano!*



Esti Olabarri
Dietista-Nutricionista

SUMARIO

1os Platos

· SALPICÓN DE PULPO Y MANZANA VERDE 04
· TIMBAL DE VERDURAS SOBRE CREMA TIBIA DE PATATAS Y PEINETA DE JAMÓN 06
· ENSALADA TIBIA DE PATO Y PUERROS CON VINAGRETA DE MOSTAZA A LA ANTIGUA 08
· TARTALETA DE VERDURAS SOBRE CREMA DE CALABAZA 10
· PASTA FRESCA AL PESTO CON VERDURITAS Y SALMÓN 12
· CREMA DE CALABAZA Y FRUTOS DEL MAR AL AROMA DE NARANJA 14
· PASTA DE QUINOA CON BOLETUS Y VERDURAS DEL TIEMPO AL AROMA DE TRUFA 16
· CHIPS DE BONIATO CON VEGANESA DE AGUACATE 18
· TEMPURA DE ESPÁRRAGOS Y LANGOSTINOS CON SALSA TZAZIKI 20
· PATÉ DE BERENJENA ESPECIADA 22

2os Platos

· RULO DE POLLO RELLENO ASADO CON BROCHETA DE LEGUMBRES 24
· FILETES DE SALMONETE SOBRE ARROZ CREMOSO DE CHIPIRÓN 26
· BACALAO EN PAPILLOTE CON SALTEADO DE VERDURAS 28
· HAMBURGUESITAS DE LENTEJAS ROJAS CON ALI-OLI VEGANO DE LECHE DE ARROZ 30

SUMARIO

2os Platos

· BONITO MARINADO SOBRE CREMA DE CEBOLLETA Y MIGAS DE TOMATE CON ENSALADA DE ALGAS, SORBETE DE CEBOLLETA Y ESPONJA DE PEREJIL 32
· SECRETO CON TRES TEXTURAS DE MELOCOTÓN Y SALSA PONZU 34
· SOLOMILLO AL VINO TINTO EN SALSA DE ARÁNDANOS 36
· RAPE AL AROMA DE CÍTRICOS 38
· BACALAO CON SALSA DE SIDRA Y GUISANTES 40
· CHIPIRÓN ENCEBOLLADO CON CRUJIENTE DE SU TINTA 42

Postres

· COMPOSICIÓN DE CÍTRICOS CON YOGUR AROMÁTIZADO Y ARÁNDANOS FRESCOS 44
· CARROT CAKE #zeroazúcar 46
· CUAJADA CON FRUTA COMPOTADA Y CRUJIENTE DE PIÑA 48
· BIZCOCHO DE NARANJA #zeroazúcar 50
· TARTALETA DE CALABAZA CON MERENGUE ITALIANO #zeroazúcar 52

1os Platos: Pescado

SALPICÓN DE PULPO Y MANZANA VERDE



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *2 Manzanas verdes*
- *Zumo de 1/2 limón*
- *80g de Pulpo cocido*
- *2 Tallos de Apio*
- *1 Cebolleta*
- *1 Diente de Ajo*
- *1 Ramita de Cilantro*
- *2 cucharadas pequeñas de vinagre de manzana*
- *4 Cucharas soperas de AOVE**

** Aceite de Oliva Virgen Extra*

PREPARACIÓN

Una vez cocido, el pulpo se trocea en dados. Troceamos la cebolleta en cuadraditos pequeños. El cilantro, el ajo y el apio se cortan en juliana muy fina. La manzana se trocea en dados del mismo tamaño que el pulpo. Añadimos todos los ingredientes cortados a un bol. Usaremos otro recipiente para hacer el aliño, añadiendo aceite de oliva, zumo de limón y vinagre de manzana, y batiendo hasta que emulsione y cambie de textura. Verter el aderezo en el bol y mezclar todos los ingredientes con una cuchara para que se vayan empapando todos los elementos con la salsa. Reservar tapado durante 30 min en la nevera para que integren todos los sabores que componen el plato. Servir frío.

Nutrientes	por ración
Kcal	166
Proteínas (g)	6,18
Lípidos (g)	9,69
Hidratos de Carbono (g)	13,85
Potasio (mg)	395,90
Fósforo (mg)	118,41
Calcio (mg)	93,44
Sodio (mg)	138,05
Magnesio (mg)	25,37

*Bajo en calorías, Muy rico en B12, VIt E, y ácidos grasos monoinsaturados

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

***La enfermedad litiásica es una patología muy frecuente**, afecta al 12% de los varones y al 6% de las mujeres a lo largo de su vida. De todos los pacientes con un primer episodio de cálculo renal el 50% volverán a tener un nuevo episodio a lo largo de su vida, por lo que hay que corregir los factores implicados en la recurrencia de las mismas, siendo uno de los más importantes la dieta.*

EN COLACORACIÓN CON

1os Platos: Verduras

TIMBAL DE VERDURAS SOBRE CREMA TIBIA DE PATATAS Y PEINETA DE JAMÓN



Escuela de Hostelería de Galdakao
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *250g Zanahorias*
- *250g Berenjena*
- *200g Calabacín*
- *250g Judía Verde*

Para el puré de patatas

- *200g Patatas*
- *200cc Leche de vaca o bebida de soja*
- *Nuez moscada*
- *Pimienta*
- *4 Lonchas finas de jamón ibérico*
- *2 Dientes de ajo*
- *30cc AOVE*
- *Perejil*

PREPARACIÓN

Limpiar las verduras y elaborarlas previamente por separado: cortar las vainas, las berenjenas y las zanahorias en bastones. Laminar el calabacín a lo largo. Picar el ajo en brunoise para el refrito. Pelar y cascar las patatas y reservar en agua. Cocer las vainas y las zanahorias a la inglesa y reservar. Saltear la berenjena y reservar. Escaldar las láminas de calabacín y reservar. Picar el perejil en brunoise.

Para el montaje del timbal

Revestir las paredes de un molde circular con el calabacín y rellenar colocando los bastones puestos en vertical. Reservar.

Para la crema de patatas

Se cuecen las patatas en agua y se trituran condimentando con la leche de vaca o soja. Añadir una pizca de pimienta y rallar una pizca de nuez moscada.

Para hacer la peineta de jamón, colocar estiradas las lonchas sobre un silpat y hornear con calor moderado (140 ºC) hasta que se vayan deshidratando y queden crujientes.
Para hacer el refrito de ajo, poner al fuego una sartén y en el momento que empiece a saltar, sacarlo del fuego.

ALCER Federación Nacional
EN COLACORACIÓN CON Deiters Tu salud empieza en ti

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Fondear el plato, centrando la crema de patata.
Espolvorear la crema con perejil.
Calentar el timbal en el horno y con la ayuda de una espátula superponerlo sobre la crema.
Condimentar el timbal con el refrito de ajo.
Colocar la peineta.

Nutrientes	por ración
Kcal	251
Proteínas (g)	12,58
Lípidos (g)	12,80
Hidratos de Carbono (g)	22,45
Potasio (mg)	1000,45
Fósforo (mg)	155,74
Calcio (mg)	135,97
Sodio (mg)	222,27
Magnesio (mg)	59,83

*Muy rico en VIt A, C, B1, B12 y Acido fólico, ácidos grasos monoinsaturados, aporta calcio de origen vegetal

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

Las personas que trabajan en ***ambientes muy calurosos están en mayor riesgo de formar cálculos renales, debido a la deshidratación*** *producida por la sudoración. La falta de acceso al agua o a cuartos de baños puede conducir a la menor ingesta de líquidos y, por lo tanto, llevar a un mayor riesgo de padecer litiasis.* ***Por lo tanto, en este tipo de trabajos o situaciones es importante asegurar una ingesta de agua adecuada****.*

1os Platos: Verduras

ENSALADA TIBIA DE PATO Y PUERROS CON VINAGRETA DE MOSTAZA A LA ANTIGUA



Escuela de Hostelería de Leioa
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *200g Muslos de pato en confit*
- *1 Tomate pera*
- *5 Unidades de puerro*
- *40g Chalota*
- *1 Unidad de tomate rama*

Para el fondo de ave

- *7 Cebollas*
- *3 Unidades de zanahorias*
- *4 Unidades de puerro verde*
- *200g carcasa de ave*
- *1l. Agua*

Para el bouquet de verduras

- *Lechuga hoja de roble, achicoria roja, rúcula, berros y rabanitos 25g*

Para la vinagreta de mostaza a la antigua

- *Tomillo, romero y pimienta negra al gusto*
- *80cc AOVE*
- *2 cucharadas soperas de zumo de limón*
- *2 cucharadas soperas de vinagre de Módena*
- *2 cucharadas soperas de mostaza a la antigua (sin sal añadida)*

PREPARACIÓN

Lavar el verde del puerro y trocear. Pelar y cortar las cebollas. Pelar las zanahorias y trocear. Poner todas las verduras limpias y troceadas en el fuego junto con las carcasas hasta que comience a hervir, bajar el fuego y dejar cocer desespumando constantemente durante al menos 2 horas. Colar y reservar únicamente el líquido.

Para la vinagreta de mostaza a la antigua

Con una varilla se bate la mostaza con el fondo blanco de ave y emulsionamos con el resto de ingredientes. Por último añadir el tomate en cuadraditos y la chalota en brunoise.

Para el bouquet de verduras

Preparar un recipiente con agua muy fría (es recomendable añadir unos cubitos de hielo) y unas gotas de vinagre para higienizar. Escurrir y lavar de nuevo con abundante agua fría. Centrifugar y conservar en cámara.

Para los puerros

Cortar los puerros, aprovechando solo la parte blanca, en trozos de 5cm, cocer a la inglesa (3 minutos en agua hirviendo) y terminar de cocinarlos en una cucharada de la grasa del pato hasta que estén bien blandos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Calentar por separado los puerros y el muslo de pato fileteado. Colocar en el centro de un plato los puerros calientes y aliñarlos con la vinagreta de mostaza. Sobre los puerros se colocan los filetes de pato y se vuelven a aliñar con la vinagreta. Finalmente se añade el bouquet de verduras previamente aliñado con la vinagreta. Se puede decorar el plato con cubitos de gelatina de pato (es el jugo que ha soltado en el confitado).

Nutrientes	por ración
Kcal	401
Proteínas (g)	21,66
Lípidos (g)	25,94
Hidratos de Carbono (g)	20,29
Potasio (mg)	965,60
Fósforo (mg)	260,64
Calcio (mg)	105,02
Sodio (mg)	104,28
Magnesio (mg)	45,74

*Importante aporte de proteínas, hierro, Vit. A, B1, B6, B12, Vit. E, C, Niacina, y Ácido fólico

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

Existen tres pilares básicos en la dieta de cualquier paciente con enfermedad litiásica independientemente de la composición de las mismas, estos pilares son: ***Ingesta hídrica abundante, reducir consumo de proteínas y reducir consumo de sal.*** *Estos tres factores se han demostrado en diversos estudios como los más importantes para reducir el riesgo litogénico.*

1os Platos: Verduras

TARTALETA DE VERDURAS SOBRE CREMA DE CALABAZA



Escuela de Hostelería de Leioa
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *80g Zanahorias baby*
- *240g Tomate pera en conserva*
- *160g Berenjena*
- *160g Pimientos*
- *160g Cebolla*
- *40ml AOVE*
- *35ml Txakoli*

Para el hojaldre

- *100g Harina de repostería (R) (W 120 -140)*
- *100g Harina de castañas*
- *100ml Agua*
- *100g Margarina*

Para el fondo de verduras

- *160g Calabaza*
- *80g Zanahoria*
- *3 ud Verde de puerro*
- *Perejil*
- *800ml Agua*

PREPARACIÓN

Para elaborar el hojaldre mezclamos harina de trigo con harina de castañas que se puede comprar u obtener de forma casera, triturando las castañas con un molinillo una vez asadas al horno y eliminando todo resto de humedad. Se amasan las harinas con el agua. Añadir la margarina en dados. Amasar otra vez ligeramente hasta que se incruste la margarina en la masa. Reposar 30 minutos. Dar 9 vueltas simples con 30 minutos de reposo entre vuelta y vuelta. Tras la elaboración del hojaldre amasado, se forran los moldes y se procede a una pre-cocción a 220ºC colocando peso encima (unas simples alubias secas pueden servir).
Hacer el fondo de verduras y reservar.
Se saltean las verduras con un poco de aceite. Añadir el tomate pera en conserva bien escurrido y reservar.
Glasear la cebolla con txakoli para la tartaleta.
Reservar.

Hacer una crema pochando la cebolla y la calabaza. Se añade el fondo de verduras y se cocina hasta que esté ligada. Pasar por el turmix y poner a punto.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Distribuir las verduras salteadas, la cebolla glaseada y las zanahorias en los moldes precocidos.

Hornear a 180 ºC hasta que esté cuajada la tartaleta.

Emplatar en plato llano salseando una parte del fondo del plato con la crema de calabaza y colocando encima la tartaleta sin mojarla demasiado con la salsa.

Nutrientes	por ración
Kcal	549
Proteínas (g)	8,72
Lípidos (g)	31,31
Hidratos de Carbono (g)	57,49
Potasio (mg)	854,40
Fósforo (mg)	145,99
Calcio (mg)	78,50
Sodio (mg)	333,58
Magnesio (mg)	50,18

*Aporta gran cantiad de Vit A, C, D y E. También es rico en B1, B6, y Ácido Fólico

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

*El primer factor dietético y más importante para el control de la producción de litiasis es la ingesta hídrica. S**e aconseja la ingesta de la cantidad necesaria de agua como para producir 2 litros de orina al día**, es decir, consumir en torno a 2.5 litros en invierno y aumentar hasta 3 litros o más en verano para disminuir el riesgo de formación de cálculos.*

1os Platos: Pescado

PASTA FRESCA AL PESTO CON VERDURITAS Y SALMÓN



Escuela de Hostelería de Leoia
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *400g Pasta fresca*
- *60g Calabacín*
- *60g Cebolla*
- *60g Puerro*
- *60g Mini-zanahorias*
- *60g Tomate cherry*
- *4 Unidades de espárrago triguero*
- *40ml AOVE*
- *200g Salmón fresco*

Para el pesto

- *80g Queso parmesano*
- *1 Diente de ajo*
- *60g Albahaca*
- *30g Piñones*
- *80g AOVE*

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

PREPARACIÓN

Para preparar el pesto, se trituran todos los ingredientes y se reserva en la nevera hasta el montaje. La pasta se puede comprar fresca o bien elaborarla al momento, de la forma más artesanal, amasando con las manos la harina con agua hasta conseguir la textura necesaria. Las verduras se trocean y se saltean en aceite. Por último se añade el salmón y se cocina junto a las verduras. Se coloca la pasta en el plato, sobre ella el salmón salteado con las verduras y por último se salsea con el pesto.

Nutrientes	por ración
Kcal	685
Proteínas (g)	27,03
Lípidos (g)	34,59
Hidratos de Carbono (g)	70,82
Potasio (mg)	1035,50
Fósforo (mg)	453,05
Calcio (mg)	210,05
Sodio (mg)	163,32
Magnesio (mg)	99,80

*Rico en Proteínas, Calcio, Magnesio, Hierro y Zinc. Aporta altas cantidades de Vit C, A, B1, B6, D, E y sobre todo B12

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La dureza del agua se define como la concentración de compuestos minerales que tiene una determinada cantidad de agua, en particular las sales de calcio y de magnesio. Aguas duras son aquellas que tienen elevadas concentraciones de estos minerales. Esta dureza es variable en las diferentes áreas geográficas de nuestro país. Valencia, Baleares y Almería son las ciudades españolas con aguas más duras.

El consumo de aguas más duras puede modificar los parámetros urinarios, pero NO aumenta la incidencia de la enfermedad litiásica y es por tanto un problema menor en relación con la formación de litiasis.

1os Platos: Verduras

CREMA DE CALABAZA Y FRUTOS DEL MAR AL AROMA DE NARANJA



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *2 Cebollas morada*
- *1 Calabaza red kuri mediana*
- *1 Cucharada pequeña de jengibre*
- *8 langostinos*
- *3 Cucharadas soperas de AOVE*
- *4 Dientes de ajo*
- *Pimienta al gusto*
- *5 Hojas de naranjo agrio*
- *2 Zanahorias*
- *1 Guindilla de cayena*
- *30g Berros de agua*
- *1 Cucharada sopera de AOVE*
- *Cilantro*
- *1 Unidad anís estrellado*
- *Cúrcuma*
- *1 Cucharada pequeña de jugo de limón*
- *½ Manzana verde*
- *100cc Vino blanco*

PREPARACIÓN

Para la Crema de calabaza

Pelar y picar una cebolla morada, 2 ajos, la calabaza y las zanahorias. En una olla caliente salteamos la cebolla con el aceite de oliva, una vez transparente incorporamos el ajo junto con el jengibre, cocinamos unos minutos y agregamos la calabaza, la zanahoria y la guindilla de cayena; se mezcla, y después de que pasen 7 minutos de cocción, añadiremos el fondo de langostinos caliente, perfumamos con hojas de naranjo, y se cocina a fuego lento. Una vez que la calabaza esta tierna sazonamos con pimienta y retiramos las hojas de naranjo y la guindilla. Procesaremos con una batidora hasta obtener una crema fina.

Para la marinada

Para preparar la marinada, picamos el cilantro. Pelamos y machacamos 2 dientes de ajo. Pelamos y cortamos una cebolla en cuartos. Limpiamos los langostinos. Pelamos y cortamos la manzana verde en pequeños cubos. Se colocan los dientes de ajo en el vaso de la batidora, junto con las raíces, hojas y tallos de cilantro, la cebolla morada, el aceite de oliva, media taza de vino blanco y el jugo de limón, procesando hasta obtener una pasta.

Reservamos la mitad de la marinada para los langostinos y volcamos el resto dentro de una sartén donde cocinaremos a fuego medio, incorporando la cúrcuma, la estrella de anís, la manzana verde y el resto de vino blanco, cocinando a fuego máximo y una vez que rompa a hervir se deja a fuego lento hasta que reduzca.

Para los langostinos

Colocamos los langostinos sobre una fuente y bañamos con la mitad de la marinada, cubrimos con papel film y reservamos dentro de la nevera durante unos minutos.

En una sartén caliente con aceite de oliva se sellan los langostinos de ambos lados, una vez sellados los bañaremos con la reducción de la marinada con manzana, cocinándolos unos minutos más sobre el fuego.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Se sirve en un plato hondo: la crema de calabaza, encima se colocan dos langostinos y decoramos con un ramillete de berros de agua o una flor de caléndula. Por último salseamos con la reducción de la marinada con manzana.

Nutrientes	por ración
Kcal	230
Proteínas (g)	10,93
Lípidos (g)	10,98
Hidratos de Carbono (g)	16,16
Potasio (mg)	517
Fósforo (mg)	178,61
Calcio (mg)	116,04
Sodio (mg)	170,87
Magnesio (mg)	40,60

*Rico en Yodo y Vit. D, E, C y A y ácidos grasos monoinsaturados

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

Bebidas que se deben evitar:

- *Bebidas azucaradas carbonatadas: (Refrescos de cola, lima, naranja, etc.) ya que además de favorecer la obesidad aumentan la formación de litiasis.*
- *Bebidas alcohólicas.*
- *Café y té: en pacientes con litiasis de oxalato cálcico ya que son alimentos que aportan gran cantidad de oxalatos.*

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

1os Platos: Verdura

PASTA DE QUINOA CON BOLETUS Y VERDURAS DEL TIEMPO AL AROMA DE TRUFA



Zuriñe García. Restaurante Andra Mari.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *240g de Pasta de quinoa*

Para el salteado de verduras

- *4 Zanahorias*
- *1 Calabacín*
- *4 Pimientos verdes*
- *300g Boletus (u otras setas)*
- *Unas gotitas de aceite de trufa blanca*

Para el puré de verdura

La misma variedad y cantidad de verduras que para el salteado

PREPARACIÓN

Cocer la pasta durante 5-7 min. Escurrir y refrescar con agua fría. Añadir unas gotitas de aceite de oliva para que no se pegue. Reservar.

Después del pochado, haremos un puré con el resto de verduras. Triturar y colar y añadir al plato.

Picar la verdura en trocitos pequeños y pochar junto con los boletus con muy poquito aceite. Servimos sobre la pasta mezclada con el puré.

Finalmente añadir unas gotitas de aceite de trufa blanca sobre las verduras salteadas para aromatizar el plato.

Nutrientes	por ración
Kcal	375
Proteínas (g)	15,93
Lípidos (g)	14,75
Hidratos de Carbono (g)	45,67
Potasio (mg)	2517,00
Fósforo (mg)	532,10
Calcio (mg)	132,30
Sodio (mg)	123,10
Magnesio (mg)	191,10

*Rico en Magnesio, Yodo y Hierro vegetal, aporta gran cantidad de Vitaminas A y C, Niacina, B1, B2 y B6

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

Bebidas que se pueden consumir:

- *Agua con gas: produce un aumento de la excreción de citrato por lo que previene la formación de litiasis, en particular es útil en la prevención de las litiasis de ácido úrico.*
- *Zumos cítricos: (En particular de naranja y de limón) son bebidas con que favorecen la diuresis y aumentan la cantidad de citrato en orina.*

1os Platos: Verdura

CHIPS DE BONIATO CON VEGANESA DE AGUACATE



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *2 Boniatos*
- *Pimienta negra*
- *Pimentón dulce*
- *4 Cucharadas soperas AOVE*

Para la veganesa de aguacate, lima y cilantro

- *1 Aguacate maduro*
- *2 Yogures naturales*
- *3 Cucharadas soperas de jugo de limón*
- *1 Cucharada sopera de cilantro*
- *Pimienta negra molida*

PREPARACIÓN

Limpiamos los boniatos y troceamos en láminas tipo chip, sin eliminar la piel (se puede utilizar un pelador para obtener láminas finas). Precalentamos el horno a 200°. Añadimos las especias y el aceite al boniato e impregnamos la mezcla con las manos. Mantendremos el boniato a 180° en el horno durante 15 min aproximadamente, sacamos y movemos para asegurarnos que se hacen por los dos lados. Estará listo en otros 15-20 min.

La veganesa de aguacate, lima y cilantro se puede hacer en la batidora o bien con un tenedor hasta obtener la textura deseada.

Nutrientes	por ración
Kcal	140
Proteínas (g)	2,26
Lípidos (g)	2,87
Hidratos de Carbono (g)	27,82
Potasio (mg)	464,50
Fósforo (mg)	93,74
Calcio (mg)	48,18
Sodio (mg)	32,92
Magnesio (mg)	20,40

*Bajo en calorías, muy rico en Vitaminas A, E y C y ácidos grasos mono insaturados.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La composición de los cálculos urinarios es variable entre los diferentes pacientes y depende de varios factores, entre ellos la dieta. La mayoría están compuestas por oxalato cálcico (60-80%), le siguen en frecuencia las de fosfato calcio (6-20%), las infectivas (10-15%) y por último las de ácido úrico (5-10%). ***En función de la composición de las litiasis de cada paciente se deben dar unas medidas dietéticas diferenciadas.***

1os Platos: Verduras

TEMPURA DE ESPÁRRAGOS Y LANGOSTINOS CON SALSA TZAZIKI



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *8 Espárragos blancos gruesos*
- *3 Langostinos por cada espárrago*
- *50g Cebolla*
- *100g Harina de Trigo*
- *150ml Agua fría*
- *1 Yogur griego o yogur natural*
- *1 Pepino*
- *½ Diente de ajo*
- *Zumo de 1/2 limón*
- *Menta, hierbabuena o cilantro*
- *AOVE*
- *Pimienta*

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla fina y pocharla en un chorrito de aceite. Añadir los langostinos cortados en mitades para que se cocinen. Escurrir los espárragos y secarlos. Abrirlos por la mitad en forma de libro. Colocar los langostinos con la cebolla sobre una de las mitades del espárrago abierto; utilizar unos 3 langostinos (6 mitades) por cada espárrago empleado.

Se cierra el espárrago con la otra mitad. Rebozar todo ello en la tempura, y poner en el aceite muy caliente. Cuando la tempura esté dorada y crujiente, se saca de la sartén y se deja escurrir sobre papel de cocina o papel secante.

Preparar la salsa griega de pepino para acompañar los espárragos.

Para la tempura

La clave para que salga bien es utilizar agua muy fría. Para ello meterla en el congelador hasta que esté a punto de helarse, entonces se mezcla con la harina utilizando unas varillas. Se obtendrá una pasta semi-líquida que usaremos para rebozar.

Para el tzatziki

Pelar el pepino, lavarlo bien y rallarlo. Lo salamos ligeramente y lo dejamos en un escurridor o en un colador para que vaya soltando el agua. En un cuenco, mezclamos el yogur, el aceite, el diente de ajo picado, el zumo de 1/2 limón, la menta picada (puede ser hierbabuena) y una pizca de pimienta. Se pueden usar yogures normales escurriendo bien el suero que tienen en un colador, aunque el resultado no es tan cremoso ya que no tienen tanta grasa.

Nutrientes	por ración
Kcal	476
Proteínas (g)	39,02
Lípidos (g)	24,10
Hidratos de Carbono (g)	26,62
Potasio (mg)	830,35
Fósforo (mg)	595,98
Calcio (mg)	267,28
Sodio (mg)	517,30
Magnesio (mg)	93,31

*Muy rico en Proteínas, Vit D, E, B12, Ácido Fólico y Yodo.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La formación de litiasis urinaria se debe al desequilibrio entre la cantidad de inhibidores (Citrato y magnesio) y de los promotores (calcio, ácido úrico, fosfatos y oxalato) de la cristalización de la orina. ***Cuando hay mayor concentración de promotores y menor de inhibidores es cuando se produce la formación de litiasis en la orina.***

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

1os Platos: Verdura

PATÉ DE BERENJENA ESPECIADA



Alumnado del ciclo de grado medio de cocina de BIRTLH.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *1 Berenjena grande o 2 medianas*
- *1 Cebolla*
- *3 Dientes de ajo*
- *Zumo de 1 limón*
- *Comino molido*
- *Tomillo*
- *Pimienta negra*
- *5 Cucharadas soperas de AOVE*

PREPARACIÓN

Limpiar y pelar las berenjenas y la cebolla. Se trocean en dados pequeños y se aliñan con el comino, el tomillo, el zumo de limón y 2 cucharadas soperas de AOVE. Se hornean durante 20 minutos a 200ºC hasta que estén blanditas. Dejamos enfriar.

En el vaso de la batidora colocamos la mezcla y añadimos los ajos, y 2 cucharadas soperas de AOVE.

Para servir se añaden unas gotitas del resto del aceite mezclado con pimienta para aromatizar y dar brillo.

Nutrientes	por ración
Kcal	158
Proteínas (g)	1,94
Lípidos (g)	12,78
Hidratos de Carbono (g)	7,83
Potasio (mg)	362,25
Fósforo (mg)	40,74
Calcio (mg)	21,27
Sodio (mg)	4,90
Magnesio (mg)	19,06

*Bajo aporte calórico

EN COLACORACIÓN CON

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La composición de la orina está influenciada, en parte, por la ingesta de alimentos, por lo que con una dieta adecuada podemos disminuir la cantidad de promotores implicados en la formación de litiasis urinaria presentes en la orina y así reducir el riesgo de padecer cálculos.

2os Platos: Carne

RULO DE POLLO RELLENO ASADO CON BROCHETA DE LEGUMBRES



Escuela de Hostelería de Galdakao
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *500g Pechuga de pollo*
- *4 Hojas de berza*
- *4 Manzanas*
- *Caldo de ave casero*
- *4 Pimientos del piquillo*
- *200g Garbanzos cocidos*
- *60g Remolacha*
- *60g Guisantes*
- *Curry*
- *AOVE*
- *2 cucharadas soperas de mantequilla*

PREPARACIÓN

Engrasar los pimientos rojos y asar en el horno a 140ºC hasta que suelten todo el jugo.
Abrir las pechugas en libro y salpimentar por los dos lados.
Escaldar hojas de berza y refrescar en agua con hielos. Pelar y cortar en gajos la manzana y dorar en una sartén con la mantequilla.
Para rellenar las pechugas, extenderlas y sobreponer la hoja de berza, encima de ésta colocar unos gajos de manzana. Enrollar haciendo un cilindro con la ayuda de papel de aluminio, tensando por los laterales para igualar la forma. Asar en horno.
Cocer los guisantes y triturar.
Triturar la remolacha una vez cocida.
Triturar los garbanzos y dividir el total de la masa en tres grupos. Condimentar la primera masa con el puré de remolacha, la segunda con el puré de guisantes y la tercera con el curry. Bolear, enharinar y freír. Ensartar las tres bolitas en una brocheta.

Se cuelan los pimientos obteniendo el jugo de pimiento y éste se deja reduciendo en el fuego hasta que tenga textura de salsa. Reservar los pimientos para otra elaboración.
Elaborar una salsa con los jugos del asado de los rulos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Disponer en el centro del plato el rulo en trozos circulares y salsear.
Acompañar con el jugo de pimiento y sobre este la brocheta de legumbres.

Nutrientes	por ración
Kcal	426
Proteínas (g)	32,85
Lípidos (g)	17,28
Hidratos de Carbono (g)	35,87
Potasio (mg)	923,80
Fósforo (mg)	369,80
Calcio (mg)	91,14
Sodio (mg)	105,80
Magnesio (mg)	70,54

*Rico en Vit. C, Ácido fólico y Niacina. Aporta Hierro de origen vegetal y animal.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El 80% de las litiasis están formadas en alguna proporción por calcio, sin embargo, se ha demostrado que el aumento de la ingesta de calcio disminuye el riesgo de formación de litiasis, debido a que se une al oxalato en el intestino durante la digestión e impide su absorción. ***Por lo tanto, NO hay que reducir el calcio de la dieta.***

En paciente en tratamiento con suplementos de calcio deben de ingerir el calcio junto a los alimentos.
En pacientes sanos se recomienda una ingesta diaria de entre 1000 y 1200 mg de calcio.

2os Platos: Pescado

FILETES DE SALMONETE SOBRE ARROZ CREMOSO DE CHIPIRÓN



Escuela de Hostelería de Leioa
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *400g Salmonete*
- *40ml AOVE*
- *100g Cebolla*
- *100g Arroz*
- *10g Tinta de chipirón*
- *1 Ajo*
- *200g Chipirón*
- *480ml Fumet de pescado*
- *8 Espárragos trigueros*
- *10g Cebollino*

Para el fumet de pescado

- *40g Cebolla*
- *1 Ramita de perejil*
- *500ml Agua*
- *80g Verde de puerro*
- *200g Espinas y cabezas de pescado*

PREPARACIÓN

Limpiar los salmonetes y sacar los lomos bien eliminando las espinas.

Para el fumet de pescado

Limpiar los restos de pescado y espinas. Cortar la cebolla en trozos grandes. Colocar en una cazuela los restos de pescado y espinas, el perejil, la cebolla y el verde de puerro. Cubrir con agua fría y poner al fuego. Cuando comience a hervir mantener a fuego suave, eliminando de manera regular la espuma que produce. No hervir más de 30 minutos. Colar con cuidado para evitar que se enturbie el caldo.

Para el arroz cremoso de chipirón

Limpiar el chipirón, picar en dados de 1 cm de lado y reservar los tentáculos. Pochar el ajo y la cebolla, añadir el chipirón picado, dejar ablandar y, por último, agregar el arroz. Mojar con el fumet, en el que se disuelven unas tintas naturales de chipirón y dejar hervir durante 12 minutos removiendo.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez terminado el cocinado del arroz se marcan los filetes de salmonete en la plancha por el lado de la piel y se terminan de asar en el horno. Asar en plancha los espárragos trigueros y los tentáculos de chipirón. Disponer en el centro del plato el arroz cremoso de chipirón y emplatar sobre éste los salmonetes. Colocar los trigueros sobre los salmonetes y añadir un chorrito de aceite oliva virgen extra. Espolvorear cebollino picado.

Nutrientes	por ración
Kcal	392
Proteínas (g)	28,61
Lípidos (g)	18,66
Hidratos de Carbono (g)	28,68
Potasio (mg)	623,09
Fósforo (mg)	478,19
Calcio (mg)	135,87
Sodio (mg)	209,44
Magnesio (mg)	62,45

*Muy rico en Yodo, Vit. B1 y B12

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

Respecto al consumo de leche y derivados, principal fuente de calcio del organismo, es recomendable tomarlos (2-3 raciones al día), *incluso si la litiasis es de oxalato cálcico. Una dieta sin calcio eleva la absorción intestinal de oxalatos e induce a una mayor formación de cálculos.*

2os Platos: Pescado

BACALAO EN PAPILLOTE CON SALTEADO DE VERDURAS



Escuela de Hostelería de Galdakao
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *500g Bacalao fresco*
- *150g Cebolla*
- *150g Puerros*
- *150g Zanahorias*
- *100g Berenjenas*
- *100g Calabacines*
- *8 Unidades espárrago triguero*
- *2 Ajos*
- *AOVE*

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

PREPARACIÓN

Racionar el bacalao en supremas. Cortar en juliana fina las verduras de condimentación del papillote: la zanahoria, el puerro y la cebolla. Pre-elaborar los espárragos trigueros y cocer a la inglesa. Reservar las puntas. Sacar bolas de berenjena y calabacín. Reservar. Picar el ajo en brunoise.

Para preparar los papillotes engrasar con aceite un pliegue de papel de aluminio con la ayuda de una brocha. Poner de base la verdura de condimentación y sobre esta la suprema de bacalao. Espolvorear una pizca de pimienta. Dejar preparado el papillote listo para hornear a 200ºC.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Rehogar la verdura de condimentación del papillote y fondear el plato. Sobre éstas, colocar la suprema de bacalao.

Poner ajo a dorar en aceite, e ir salteando las bolas calabacín y berenjena por separado. Disponerlas decorando el plato alrededor del bacalao.

Terminar decorando el bacalao con el espárrago triguero.

Nutrientes	por ración
Kcal	253
Proteínas (g)	25,53
Lípidos (g)	11,57
Hidratos de Carbono (g)	11,37
Potasio (mg)	818,95
Fósforo (mg)	298,34
Calcio (mg)	78,58
Sodio (mg)	131,95
Magnesio (mg)	50,09

*Rico en Vit A y Ácido fólico.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El oxalato es otro de los principales componentes de la orina que contribuye a la formación de litiasis. En pacientes con litiasis de oxalato cálcico es importante mantener una dieta baja en oxalato.

Los principales alimentos que contienen oxalato se encuentran el café, té, cacao, espinacas, remolacha y acelgas *por lo que son alimentos que deberemos evitar en nuestra dieta si padecemos este tipo de litiasis.*

2os Platos: Legumbres

HAMBURGUESITAS DE LENTEJAS ROJAS CON ALI-OLI VEGANO DE LECHE DE ARROZ



Alumnado del ciclo de grado medio de cocina de BIRTLH
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *200g Lentejas rojas*
- *2 Zanahorias*
- *1 Cebolla*
- *2 Claras de huevo*
- *30g AOVE*
- *1 Diente de ajo*
- *1 Guindilla*
- *Laurel*
- *Perejil*
- *Comino*

Para la Veganesa
(2 cucharadas soperas por ración)

- *100g AOVE*
- *Vinagre de vino o limón*
- *100g bebida de arroz (u otra variedad de bebida vegetal como de soja, avena, almendras, etc...)*
- *½ Diente de ajo*

PREPARACIÓN

Se dejan las lentejas en remojo durante 1 hora y media para una cocción más rápida; colar y lavar. Hervimos las lentejas junto con el laurel y la guindilla. Una vez cocidas se trituran hasta obtener una pasta. Es importante que las lentejas estén bien cocidas, casi pasadas, así se puede armar la pasta con más facilidad. Cortamos la cebolla y zanahoria en brunoise y salteamos con una pequeña cantidad de aceite de oliva y ajo. Mezclamos las verduras con la clara de huevo, las lentejas, el comino y el perejil. Para una opción vegana podemos sustituir la clara de huevo y ligar la hamburguesa con harina integral o pan rallado. Para dar forma a las hamburguesas, es más fácil si se hacen bolas que después aplastaremos, y si nos untamos las manos con un poco de aceite facilitaremos que no se nos pegue la masa. Se pueden cocinar a la plancha o al horno, y también es una buena idea congelarlas y tenerlas listas para improvisar en cualquier ocasión.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Para hacer la veganesa, simplemente necesitaremos introducir los ingredientes en el recipiente y asegurarnos de no levantar la batidora de la salsa durante todo el proceso de batido. Una vez integrados todos los elementos añadiremos finalmente el zumo de limón o vinagre (al gusto) y continuamos batiendo hasta lograr que espese y adquiera la textura deseada. Una forma de darle más consistencia es volver a añadir un poco de aceite al final y seguir batiendo.

Nutrientes	por ración
Kcal	341
Proteínas (g)	14,19
Lípidos (g)	16,70
Hidratos de Carbono (g)	34,73
Potasio (mg)	786,83
Fósforo (mg)	220,43
Calcio (mg)	104,29
Sodio (mg)	65,12
Magnesio (mg)	91,16

*Rico en Vitamina A, B1, B6 y Magnesio

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

*En el **Anexo 1** (Página 54 y 55) se encuentran 3 tablas con los alimentos clasificados según su contenido en oxalato sea alto, medio o bajo. Al inicio de la enfermedad litiásica y hasta que se controle la formación de cálculos solo deberemos consumir alimentos con bajo contenido en oxalato (Tabla 1), una vez estabilizada la enfermedad podremos introducir alimentos con contenido moderado (Tabla 2) pero con un máximo de 2 o 3 raciones semanales, y por último es recomendable siempre evitar alimentos con alto contenido (Tabla 3).*

2os Platos: Pescado

BONITO MARINADO SOBRE CREMA DE CEBOLLETA Y MIGAS DE TOMATE CON ENSALADA DE ALGAS, SORBETE DE CEBOLLETA Y ESPONJA DE PEREJIL



Zuriñe García. Restaurante Andra Mari.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *240g Bonito*

Para el marinado
- *800ml AOVE*
- *Piel de naranja (sin la parte blanca ya que amarga el sabor)*
- *Piel de limón (evitar la parte blanca)*
- *Unas ramitas de romero*
- *2 Guindillas*
- *1 Cabeza de ajo*
- *Vinagre de manzana*
- *Salsa de soja líquida baja en sodio*

Para la ensalada de algas
- *Wakame, nori y lechuga de mar*

Para la crema de cebolleta
- *4 Cebolletas*
- *40g de AOVE*
- *4 Vasitos de caldo de verdura*

Para las migas de tomate
- *4 Tomates maduros*
- *40g Pan rallado y perejil*
- *AOVE*
- *Vinagre de manzana (al gusto)*

Para la esponja de perejil (4 raciones)
- *8g Harina*
- *4g Levadura*
- *½ Huevo*
- *½ Yema de huevo*
- *1 Manojo de perejil*

PREPARACIÓN

Para el marinado
Calentamos todos los ingredientes para el marinado juntos a 60ºC para infusionar. Introducimos el bonito en rodajas finas y dejar 20min para que se impregne de los sabores.

Para la ensalada de algas
Ponemos las algas en remojo en agua fría unos 20 minutos, o en agua templada (5-10 minutos), y después se procede a cortarlas en trozos más pequeños.

Para la crema de cebolleta y el sorbete de cebolleta
Pochamos la cebolleta a fuego suave con el aceite y añadimos el caldo. Hervir y triturar. Dividimos la crema en dos mitades y congelaremos una parte durante 3-4 horas para el sorbete. Dejar descongelar hasta que se pueda manipular, rompemos con un tenedor y hacemos bolitas.

Para las migas de tomate
Trituramos el tomate y añadimos el pan rallado. Se mezcla bien hasta que quede una pasta. Aliñamos con el aceite y el vinagre.

Para la esponja de perejil
Trituramos todos los ingredientes en thermomix o batidora. Colamos. Metemos en sifón con dos cargas. Ponemos en un molde de plástico e introducimos al microondas 45" a 850W. Se deja enfriar boca abajo. Desmoldar.

Nutrientes	por ración
Kcal	689
Proteínas (g)	19,42
Lípidos (g)	56,70
Hidratos de Carbono (g)	23,56
Potasio (mg)	823,43
Fósforo (mg)	290,32
Calcio (mg)	194,64
Sodio (mg)	683,75
Magnesio (mg)	147,31

*Rico en Yodo, Hierro y Magnesio, B12, Niacina, Vitamina C y Ácido fólico

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El consumo incrementado de sal en las comidas aumenta la excreción de calcio urinario, lo que contribuye a un aumento de la formación de cálculos. Además, es sobradamente conocido los efectos perjudiciales del consumo elevado de sal sobre el riesgo cardiovascular al producir elevación de las cifras de TA. Por lo que deberemos ***seguir una dieta sin exceso de sal y tratar de condimentar nuestros alimentos con alternativas como son especias o salsas con bajo contenido en sal.***

2os Platos: Carne

SECRETO CON TRES TEXTURAS DE MELOCOTÓN Y SALSA PONZU



Sergio Granado. Escuela Superior de Hostelería de Bilbao.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *480g Secreto ibérico*
- *320g Melocotón*
- *4g Agar-agar*
- *24g Romero*
- *20ml de AOVE suave*
- *20ml Licor de melocotón*
- *4g Perejil picado*

Para la Salsa ponzu
(2 cucharadas pequeñas por ración)

- *50 ml Zumo de naranja*
- *50ml Zumo de limón*
- *2 cucharadas soperas de vinagre de arroz*
- *125ml Salsa de soja baja en sodio*
- *60ml Mirin*
- *½ Tira de alga kombu*
- *5g Katsoubushi*

PREPARACIÓN

Racionar haciendo bastones el secreto ibérico. Asar 3⁄4 partes del melocotón con el licor. Hacer un puré y utilizar la mitad para hervirlo con el agar-agar y así hacer unos daditos de gelatina (podemos usar una cubitera para ello) . Hacer dados también con el resto del melocotón. Para la salsa ponzu, hervir el mirin y dejar enfriar. Exprimir los cítricos y juntar al mirin. Añadir el resto de ingredientes y reposar durante 3 ó 4 dias a temperatura ambiente agitando diariamente. Pasados los días colar y ligar con xantana (espesante que se obtiene de la fermentación del almidón de maíz). Pasar por la plancha el secreto ibérico. Hacer una lágrima con el puré de melocotón. Disponer el secreto ibérico dándole volumen. Colocar en un lateral alternando los dados de melocotón asado y la gelatina. Salsear el secreto con la salsa ponzu y espolvorear perejil picado.

Nutrientes	por ración
Kcal	393
Proteínas (g)	25,45
Lípidos (g)	24,92
Hidratos de Carbono (g)	12,02
Potasio (mg)	656,82
Fósforo (mg)	280,64
Calcio (mg)	35,30
Sodio (mg)	1333,48
Magnesio (mg)	44,70

*Rico en Vit B1, B6, B12, Vitamina C y Niacina

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La vitamina C puede aumentar la excreción de oxalatos en la orina, por tanto, en paciente litiásicos y especialmente en aquellos con litiasis de oxalato cálcico ***no se aconseja la utilización de suplementos de vitamina C.***

2os Platos: Carne

SOLOMILLO AL VINO TINTO EN SALSA DE ARÁNDANOS



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *2 Solomillos de Ibérico*
- *200ml de Caldo vegetal*
- *100ml de Vino tinto*
- *½ Cebolla*
- *Arándanos (8/10 unid. por persona)*
- *40g AOVE*
- *Pimienta*

PREPARACIÓN

Limpiar de grasa la pieza siguiendo la dirección de las fibras y cortar en medallones del grosor que deseemos. Si no conseguimos arándanos frescos, se pueden utilizar desecados (tener en cuenta que estos llevan azúcar, aceites vegetales y aditivos químicos como dióxido de azufre). Ponemos los arándanos en un recipiente en remojo con el vino tinto (30 minutos) para que se hidraten y cojan sabor. En la misma sartén, con una pizca de aceite de oliva pochamos la cebolla cortada muy menuda. Sellamos los medallones con un poco de aceite de oliva, salpimentamos y reservamos. Añadimos los arándanos al vino, damos un hervor de 2 minutos y por último incorporamos el caldo (ya caliente). Dejamos cocer 10/12 minutos hasta que se reduzca a la mitad. Comprobamos el estado de la cocción. Por último añadimos los medallones, entre 2-5 minutos dependiendo del punto en que nos guste la carne.

Nutrientes	por ración
Kcal	258
Proteínas (g)	24,65
Lípidos (g)	14,17
Hidratos de Carbono (g)	3,00
Potasio (mg)	533,99
Fósforo (mg)	294,69
Calcio (mg)	15,91
Sodio (mg)	112,29
Magnesio (mg)	36,22

*Rico en Vit. B1, B12 y Niacina.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El magnesio se une en el intestino al oxalato impidiendo su absorción y en consecuencia su futura excreción renal. ***Dietas ricas en magnesio han demostrado disminuir en un 30% el riesgo de formación de cálculos****. Los principales alimentos ricos en magnesio son: nueces, cereales integrales y vegetales verdes.*

2os Platos: Pescado

RAPE AL AROMA DE CÍTRICOS



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *600g Lomo de Rape limpio*
- *2 Cebollas grandes*
- *2 Puerros*
- *1 Berenjena*
- *1 Calabacín*
- *1/4 de Col blanca*
- *2 Dientes de Ajo*
- *80g AOVE*
- *Bergamota o Lima para aromatizar*

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters Tu salud empieza en ti

PREPARACIÓN

Primero limpiaremos bien los lomos de rape y los dejaremos racionados en medallones y reservados.Troceamos las verduras. Fileteamos los dientes de ajo y los doramos con aceite de oliva para seguidamente añadirles las verduras troceadas. Añadimos la ralladura de la lima y la bergamota para darle ese toque especial de aromas cítricos. Cocinamos salteando a fuego fuerte durante unos 10 minutos. Retiramos.

Sellamos los medallones de rape a la plancha con una pizca de aceite. Partimos unos papeles de aluminio grandes para en el centro poner nuestra base de verduras sobre las que colocaremos las tajadas de rape previamente doradas en la plancha. Rociamos ahora con un poco del zumo de la bergamota y el aceite de oliva. Cerramos los paquetes para el papillote con el papel de aluminio y metemos al horno a 180 ºC durante unos 12-15 minutos.

Podemos acompañar con unas tiras de puerro cortadas en juliana y deshidratadas al horno para decorar o una escarola aliñada con limón, miel y romero como guarnición.

Nutrientes	por ración
Kcal	432
Proteínas (g)	30,74
Lípidos (g)	24,01
Hidratos de Carbono (g)	22,38
Potasio (mg)	1336,15
Fósforo (mg)	404,47
Calcio (mg)	214,84
Sodio (mg)	152,50
Magnesio (mg)	74,62

*Rico en Vit. C y Ácido fólico

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El consumo de proteínas de origen animal genera una carga ácida que aumenta la excreción urinaria de calcio y reduce la excreción de citrato, lo que aumenta el riesgo de cristalización en la orina. Además, uno de los productos del metabolismo de las proteínas es el ácido úrico otro componente importante de los cálculos renales.

El efecto negativo que producen las dietas ricas en proteínas animales puede ser contrarrestado con el aporte de dietas ricas en vegetales, cítricos, kiwi y agua con gas.

2os Platos: Pescado

BACALAO CON SALSA DE SIDRA Y GUISANTES



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *4 Lomos frescos de bacalao*
- *120ml Sidra*
- *80g Cebolleta*
- *8 Cucharadas soperas de AOVE*
- *8 Espárragos Blancos*
- *80g Guisantes congelados*
- *80g Arroz*
- *8 Pimientos del piquillo*

PREPARACIÓN

Precalentar el horno durante 10 minutos. Introducir el lomo de bacalao con un poquito de aceite a 180ºC durante 20 minutos (vigilar la cocción por si necesitara más tiempo según cada horno).

Cortar la cebolla finamente. En una cazuela se pocha la cebolla con un chorrito de aceite, después se añade la sidra y los guisantes y dejamos reducir durante 5 minutos. Triturar esta salsa con una batidora y colar. En una plancha, cocinar los espárragos y los pimientos.

Sacar del horno el bacalao, salsear y acompañar con las verduras a la plancha.

Nutrientes	por ración
Kcal	406
Proteínas (g)	27,15
Lípidos (g)	21,59
Hidratos de Carbono (g)	24,95
Potasio (mg)	687,50
Fósforo (mg)	319,70
Calcio (mg)	65,22
Sodio (mg)	120,05
Magnesio (mg)	52,95

*Destaca su contenido en Vit C y Ácido fólico

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El citrato es un inhibidor de la cristalización del oxalato y fosfato cálcico. El citrato se encuentra principalmente en frutas y zumos cítricos, y su excreción urinaria se ve aumentada al mantener una dieta adecuada en potasio (que además reduce la excreción urinaria de calcio). Por lo tanto, ***se recomienda mantener una adecuada ingesta de frutas y verduras, como mecanismo protector de litiasis.***

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters
Tu salud empieza en ti

2os Platos: Pescado

CHIPIRÓN ENCEBOLLADO CON CRUJIENTE DE SU TINTA



Alumnado del ciclo de grado medio de cocina de BIRTLH.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *500g Chipirones*
- *3 Cebollas morada*
- *5g Azúcar (opcional, evitar diabéticos)*
- *40g AOVE*
- *½ Litro de agua*
- *50g Arroz*
- *Tinta negra de chipirón*

PREPARACIÓN

Cortamos la cebolla en juliana y se pocha a fuego muy lento hasta que caramelice (se puede ayudar con una pizca de azúcar pero no es imprescindible). Los chipirones se colocan sobre un papel de cocina para secarlos bien antes de hacerlos a la plancha con una pincelada de aceite.

Cocemos el arroz en el 1/2 litro de agua junto con la tinta negra. Cuando está bien hecho, lo pasamos por el túrmix y lo extenderemos sobre papel sulfurizado que introduciremos en el horno a 150 ºC sin aire.

Emplatamos los chipirones bien calientes, con la base de la cebolla, las patitas doradas en la plancha y adornaremos con el crujiente de su tinta.

Nutrientes	por ración
Kcal	296
Proteínas (g)	23,61
Lípidos (g)	11,90
Hidratos de Carbono (g)	22,18
Potasio (mg)	323,18
Fósforo (mg)	329,60
Calcio (mg)	48,71
Sodio (mg)	542,48
Magnesio (mg)	58,36

*Rico en Vitaminas B12 y Niacina

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

Un alto consumo de carbohidratos causa un aumento en la excreción urinaria de calcio, efecto que produce un aumento de la cantidad de calcio en orina aumentando así el riesgo de formación de cálculos. ***Por lo que debemos mantener una ingesta moderada de carbohidratos en nuestra dieta****. Fuentes importantes de carbohidratos en nuestra dieta habitual son alimentos como: Arroz, pasta, pan, patata, etc.*

Postres

COMPOSICIÓN DE CÍTRICOS CON YOGUR AROMÁTIZADO Y ARÁNDANOS FRESCOS



Iñaki Leníz. Escuela de Hostelería de Leioa.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *160g Naranja*
- *400ml Zumo de naranja*
- *160g Pomelo rosa*

(consulta a tu profesional médico sobre posibles interacciones del zumo de pomelo con algunos medicamentos si tienes tratamiento farmacológico)

- *160g Mandarina*
- *4 Yogures naturales*
- *160g Arándano*
- *1 Vainilla*
- *40g Azúcar (*suprimir diabéticos)*

PREPARACIÓN

Para la infusión de naranja

*Exprimir las naranjas y colar el zumo de naranja. Ponerlo al fuego junto con el azúcar (*diabéticos suprimir) y la pulpa extraída de la vainilla. Hervir durante 1 minuto, colar y enfriar tapado.*

Para las supremas de cítricos

Hay que "pelar a lo vivo la fruta", es decir, pelar el cítrico retirando toda la piel, incluso la fina membrana que envuelve cada gajo. Exprimir los restos para obtener el zumo en el cual vamos a conservar los gajos o supremas.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Colocar las supremas de cítricos en un plato sopero en forma de corona y mojarlos con la infusión de naranja. Disponer en el centro el yogur aromatizado con arándanos frescos.

Nutrientes	por ración
Kcal	195
Proteínas (g)	6,08
Lípidos (g)	4,47
Hidratos de Carbono (g)	34,57
Potasio (mg)	545,17
Fósforo (mg)	155,86
Calcio (mg)	191,61
Sodio (mg)	61,33
Magnesio (mg)	35,42

*Destacar el aporte Calcio y Vitamina C.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La obesidad es otro factor importante en los pacientes con litiasis urinaria. Se ha demostrado que existe una relación inversa entre el peso y el ph urinario, siendo los pacientes con mayor grado obesidad los que tienen una orina más ácida que favorece la formación de cálculos. Por tanto, ***es importante mantener una dieta normocalórica según nuestras necesidades y mantener una actividad física adecuada para mantener un IMC < 25.***

Postres

CARROT CAKE zeroazúcar



Sergio Granadero. Escuela Superior de Hostelería de Bilbao.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

Para la confitura de zanahoria
- *150g Zanahoria rallada*
- *100g Zumo de naranja*
- *Stevia 2g espesada con 60g pectina (para sustituir al azúcar)*

Para la Mousse de queso
- *500g Queso crema bajo en grasa*
- *Stevia 2g espesada con 60g pectina (para sustituir al azúcar)*

Para el Crumble
- *100g Harina floja*
- *30g Mantequilla*
- *3g Stevia*

Para el granizado de zanahoria
- *1 l de Licuado de zanahoria*
- *5g Stevia*
- *1 Hoja de gelatina.*

PREPARACIÓN

Para la confitura de zanahoria
Cocer la zanahoria rallada con el zumo de naranja y la stevia a fuego medio. Texturizar con pectina. Reservar en un tupper.

Para la mousse de queso
Batir el queso con una varilla. En caso de quedar espeso, agregar un poco de agua.

Para el crumble
se mezcla la harina con la stevia en polvo y a continuación con la mantequilla mezclando con la ayuda de una batidora todos los ingredientes hasta obtener una textura de pomada. Estirar la masa con un rodillo entre 2 papeles sulfurizados. Reposar en cámara al menos durante 20 minutos. Hornear a 180ºC hasta dorar. Dejar enfriar, romper hasta hacer polvo y reservar en un tupper la galleta crujiente o crumble.

Para el granizado de zanahoria
Pelar las zanahorias y licuarlas. Una vez obtenido el licuado, se calienta el zumo con la stevia. Hidratar la gelatina en agua fría y agregar al zumo caliente removiendo hasta disolver. Colocamos el líquido resultante en la bandeja de cubitos de hielo y se introduce en el congelador. Una vez pasadas dos horas podemos comenzar a rascar la superficie con un tenedor en el momento de presentar el plato.

ACABADO Y PRESENTACIÓN
Montaremos el carrot-cake en un bol o plato hondo, estratificando por capas las diferentes elaboraciones en el siguiente orden: en el fondo la confitura de zanahoria, sobre ésta agregar la crema de queso, por encima espolvoreamos el crumble y terminamos con el granizado de zanahoria.

Nutrientes	por ración
Kcal	433
Proteínas (g)	24,67
Lípidos (g)	16,36
Hidratos de Carbono (g)	49,67
Potasio (mg)	1172,69
Fósforo (mg)	271,38
Calcio (mg)	227,48
Sodio (mg)	707,39
Magnesio (mg)	37,65

*Especialmente rico en Vit. A. Aporta cantidades importantes de Yodo, Ácido fólico y Calcio vegetal

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

En la actualidad, se encuentran en auge lo que se conoce como dietas "Low carb" o dietas bajas en carbohidratos para perder peso. Debemos tener precaución con este tipo de dietas ya que una dieta con déficit de carbohidratos y en consecuencia un aumento de la cantidad de proteínas y grasas incrementa el riesgo de formación de litiasis. Por lo tanto, ***siempre que queramos iniciar una dieta para una pérdida de peso de manera controlada deberemos ponernos en contacto con un profesional de la nutrición.***

Postres

CUAJADA CON FRUTA COMPOTADA Y CRUJIENTE DE PIÑA



Escuela de Hostelería de Galdakao.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *400g Cuajada*
- *3 Manzanas*
- *3 Peras*
- *4 rodajas de Piña*
- *200g Arándanos frescos*
- *20g Miel*
- *2g Canela en rama*

PREPARACIÓN

Pelar y cortar en trozos regulares las manzanas y las peras. Sumergir en agua fría rápidamente para evitar que se oxiden. Poner los trozos junto un palo de canela en una cazuela a fuego lento para compotar hasta que esté la fruta cocida.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Cortar la piña en rodajas finas y meter al horno a 140ºC a deshidratar. Disponer atravesando el plato una línea de miel. Sobre ella colocar la cuajada y encima de esta la compota fría. Terminar con el abanico de piña. Adornar con unos arándanos alrededor.

Nutrientes	por ración
Kcal	249
Proteínas (g)	6,59
Lípidos (g)	6,66
Hidratos de Carbono (g)	42,69
Potasio (mg)	587,55
Fósforo (mg)	174,90
Calcio (mg)	226,89
Sodio (mg)	53,85
Magnesio (mg)	36,96

*Destacar el aporte Calcio y Vitamina C.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

Los factores dietarios juegan en muchos pacientes un papel importante en la génesis de la nefrolitiasis, y una correcta modificación de la dieta es esencial para ayudar a disminuir su recurrencia. Pero ***antes de iniciar cualquier dieta específica para el tratamiento preventivo de litiasis urinarias es preciso contactar con un especialista.***

Postres

BIZCOCHO DE NARANJA zeroazúcar



Teba González, BIRTLH.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *4 Huevos*
- *250g Maltitol*
- *250g Harina floja*
- *100ml Zumo de naranja*
- *100ml Aceite de girasol u AOVE*
- *1 Ralladura de Naranja*
- *10g Impulsor para repostería*

PREPARACIÓN

Preparamos primero el molde impregnándolo con aceite. Para obtener la masa del bizcocho, mezclaremos el aceite con el maltitol, incorporamos los huevos poco a poco, después la ralladura de naranja y para finalizar la harina y el impulsor. Batimos con batidora o varilla y colocamos en el molde para introducirlo en el horno a 180ºC durante 50-60 minutos.

Nutrientes	por ración
Kcal	614
Proteínas (g)	12,25
Lípidos (g)	31,86
Hidratos de Carbono (g)	74,46
Potasio (mg)	199,69
Fósforo (mg)	183,06
Calcio (mg)	41,85
Sodio (mg)	72,26
Magnesio (mg)	21,54

*Destacar el contenido en B12 y Vit. E.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El deporte es una herramienta fundamental para el mantenimiento de la salud. Es recomendable realizar actividad física diaria para evitar la obesidad, factor de riesgo muy importante para la formación de litiasis, pero siempre ***asegurándonos una hidratación adecuada durante y después de la actividad física para evitar situaciones de deshidratación*** *que pueden favorecer la formación de cálculos.*

Postres

TARTALETA DE CALABAZA CON MERENGUE ITALIANO zeroazúcar



Teba González, BIRTLH.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (25 tartaletas)

Para la masa quebrada

- *250g Harina floja*
- *150g Mantequilla*
- *60g Maltitol pulverizado*
- *1/2 Huevo*

Para el relleno de calabaza

- *250g calabaza*
- *70g leche de coco*
- *15g maizena*
- *30g maltitol*

Mezlca de especias: 1/2 cucharada pequeña de canela en polvo, una pizca de clavo molido, una pizca de nuez moscada

Para el merengue italiano

- *30g Claras de huevo*
- *140g Maltitol*

(para el almíbar elaborado con maltitol y agua)

- *50ml Agua*
- *25 Arándanos*

PREPARACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes con la mantequilla a temperatura ambiente hasta formar una bola, que se deja reposar durante 30 minutos. Después estiraremos la masa con un rodillo, obteniendo un grosor de unos 4mm. Cortamos lo que serán las tartaletas con ayuda de un vaso o un recipiente redondo de aproximadamente 2,5cm de diámetro (así saldrán tartaletas pequeñas de bocado). Forramos con ello los moldes de las tartaletas, previamente untadas en mantequilla. Se coloca sobre ellas papel de aluminio y unos garbanzos crudos para con su peso, evitar que suba la masa. Introducimos al horno 180ºC durante 12 minutos, es lo que se denomina "cocer en blanco", para hacer bien el fondo de la tartaleta y que no quede cruda.

Se asa la calabaza durante 30 min a 180ºC. Se mezcla y tritura junto con las especias y con ello se rellenan las tartaletas.

Se hace un almíbar con el maltitol y agua a 120ºC. Por otro lado tendemos las claras montadas a punto de nieve (con un robot de cocina o bien las tradicionales varillas). El almíbar pasteuriza las claras. Vamos vertiendo el almíbar sobre las claras y batimos hasta que se vaya enfriando poco a poco, dando como resultado un merengue con un brillo y una consistencia muy características.

EN COLACORACIÓN CON
ALCER Federación Nacional
Deiters
Tu salud empieza en ti

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Se rellenan las tartaletas con la crema especiada de calabaza, y con una manga pastelera se añade el merengue. Podemos darle un toque tostado gratinando el merengue con un soplete. Finalmente se adorna la tartaleta con un arándano azul.

Nutrientes	por ración
Kcal	104
Proteínas (g)	1,47
Lípidos (g)	5,76
Hidratos de Carbono (g)	12,17
Potasio (mg)	38,83
Fósforo (mg)	21,37
Calcio (mg)	6,70
Sodio (mg)	21,37
Magnesio (mg)	5,01

*Destacar su contenido en Vit. A .

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La actividad física, además de para evitar la obesidad y mantener un estilo de vida de saludable, algunos autores la proponen como tratamiento complementario para el tratamiento expulsivo de las litiasis, es decir, ***realizar deporte de forma habitual no solo reduce el riesgo de producir nuevos cálculos urinarios sino que también facilita su expulsión una vez estos ya están establecidos.***

Anexo 1: Tablas de alimentos según su contenido en oxalato.

Carnes	Grasas	Frutas	Verduras	Bebidas	Lácteos
Vacuno Cordero Cerdo Pollo Pavo Cecina Caza Huevos Pescado Marisco Caracoles Gelatina Tapioca	Aceite oliva Aceites girasol Mantequilla Margarina Mayonesa Aderezos Ensalada Aceites vegetales	Naranja Limón Manzana pelada Melón Sandía Nectarina Plátano Mango Papaya Aguacate	Lechuga iceberg Pimiento rojo Col blanca Cebolla Calabacín Calabaza Pepinos pelados Guisante Brotes judías Brotes alfalfa Nabos Champiñón Raíces	Agua Agua con gas Infusiones Manzanilla Menta Hibisco Vino reserva/ solera Sidra Destilados alcohol Vinagre Refresco cola	Leche Mantequilla Cuajada Queso Yogurt natural
	Frutos secos granos y semillas	Legumbres		Dulces	Condimentos
	Coco Algarroba Copos maíz Cereales desayuno Pasta italiana Pasta al huevo Pan	Arroz blanco Lentejas		Azúcar Edulcorantes Miel Jalea Jarabe de arce Uva pasa	Sal Basilio fresco Cebollino Eneldo Nuez moscada Orégano Vainilla

Tabla 1. Alimentos "libres" de oxalato permitidos

Carnes	Verduras	Legumbres, frutos secos, granos y semillas	Frutas
Riñones Hígado Sardina	Espárragos Alcachofa Coles Bruselas Brócoli Zanahorias Maíz Pepino Ajo Judía verde Colinabo Lechuga Hongos Mostaza hojas Cebolla Pimiento verde Patatas Rábanos Berro Tomate	Arroz moreno Garbanzos Judías secas Nueces India Pipas tostadas Tofu Trigo Cebada Avena Harina trigo Harina maíz Pan blanco Pan maíz Bizcocho	Mandarina Pera Albarícoque Melocotón Fresa Cereza Uva Ciruela Piña
Grasas			Bebidas
Aceite soja			Cerveza fuerte Café Rosa mosqueta Vino joven
Condimentos			Dulces
Eneldo Malta Mostaza Dijon Nuez moscada			Bizcocho Ciruela pasa

Tabla 2. Alimentos con cantidad media de oxalatos, consumir con moderación.

Grasas	Verduras	Legumbres, frutos secos, granos y semillas	Bebidas
Manteca cacahuete	Ruibarbo Acelga Espinaca Remolacha Escarola Apio Coliflor Diente león Berenjena Calabacín Puerro Perejil Chirivía Pimiento verde Colinabo Batata	Canela Pimienta Jengibre Salsa de soja Nuez Germen trigo Salvado Cacahuete Garzanzos Sésamo Maíz blanco Palomitas Sémola maíz	Cerveza fuerte Chocolate Cacao Té
Condimentos			Dulces
Aceite soja			Galleta soja Galleta integral Plum cake
Frutas			
Uva blanca sin pelar Higo seco Kiwi Cáscara cítricos Tangerina			

Tabla 3. Alimentos ricos en oxalatos, "prohibidos".

Edita:

ALCER Federación Nacional

Colabora:

Deiters
Tu salud empieza en ti

HERBENSURINA®
Renal

Alcer Bizkaia