



THE KIDNEY TRANSPLANT PATIENT'S COOKBOOK





LN. Daniela Mendoza Rodriguez
(442)30 28 411

PLN. Sofia Jimenez Villarreal
(442)19 77 870

Objetivo	4
Reglas de oro	4
Recomendaciones de estilo de vida	5
6 tips post-transplante	6
Recetas para desayuno	
Apple pancakes	8
Chilaquiles pimiento	9
Omelette de ejotes con huitlacohe	10
Bowl de camotes	11
Tofú revuelto	12
Pancakes de zanahoria	13
Etiquetado nutricional	14
Recetas para comida	
Fajitas veganas	16
Garbanzo al curry	17
Chile relleno	18
Pescado al pastor	19
Brochetas de pollo	20
Burger bowl	21
¿Cómo desinfectarse las manos?	22
Recetas para cenas	
Pasta estilo alfredo	24
Toast de frijol	25
Tostadas de pollo	26
Sandwich de pimiento	27
Taco pasta	28
Tortitas de pescado	29

ÍNDICE

OBJETIVO

Mantener un adecuado estado nutricional para lograr las metas nutricionales individuales.

Prevenir la obesidad, enfermedades cardiovasculares u otras co-morbilidades que puedan poner en riesgo al nuevo riñón.

REGLAS DE ORO

1. Siempre preferir alimentos hechos en casa, buscando **incorporar ingredientes naturales** y evitando en su mayoría productos empaquetados.
2. **Evitar** los siguientes ingredientes: “glutamato monosódico” Por ejemplo; AMARILLO 8, BHI, Jarabe de maíz de alta fructosa, TBHQ.
3. **Verdura** en cada tiempo de comida.
4. Frutas **3 veces** en el día (Diferentes colores).
5. **Fraccionar la alimentación** en 4 a 6 tiempos de comida.
6. Abundante **agua natural** a lo largo del día (2 - 2.5 L).

DIETA
POST-TRANSPLANTE



RECOMENDACIONES DE ESTILO DE VIDA

— Realizar **ejercicio**, con supervisión médica de 5 veces por semana 30 minutos cada día.

— Procurar estar en movimiento a lo largo del día, **evitando horas de sedentarismo**. (*Consulta a tu fisioterapeuta*)

— Buscar garantizar **un sueño de calidad** recurriendo a aromaterapia (*lavanda*), antifaz, tapones de orejas, cobijas pesadas, etc.

— Mantener un **auto diálogo** comprensible, tolerante y positivo.



No combinar lácteos, origen animal & leguminosas.



Agregar vitamina C a productos de origen animal & verduras.



Utensilios propios, solo particulares de nadie más.



Higiene de manos.



Seguimiento con nutrióloga.



En lugar de mayonesa o aderezos, agregar yogurth con hierbas finas .

6 Tips post-transplante

Desayunos

POST TRASPLANTE



Apple Pancakes

INGREDIENTES

- 1 pieza manzana chica *picada en cubos*
- 1 pieza huevo
- 2 piezas clara de huevo
- 1/3 taza avena
- 2 cdita extracto de vainilla
- 1 cdita canela

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar la fruta y las verduras.
2. Rallar las verduras, picar la manzana en cubos pequeños y trocear las nueces.
3. En un recipiente agregar todos los ingredientes y mezclar.

CADA PORCIÓN APORTA:

P:	17.4	Ca(mg):	41.9
L:	6.7	Na(mg):	166
HC:	27.2	P(mg):	280
Kcal:	239.8	Fe(mg):	2
K(mg):	56.25	Fibra(g):	5.6



Chilaquiles de pimiento

INGREDIENTES

- 4 Tostadas horneadas
- Salsa de tomate
- 120g de pollo a la plancha

PROCEDIMIENTO

1. Preparar la salsa calentita.
2. Añadirla en las tostadas trozadas.
3. Añadir el pollo a la plancha.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 26.2	Ca(mg): 9
L: 8.4	Na(mg): 2762.5
HC: 59.5	P(mg): 150
Kcal: 409.6	Fe(mg): 3
K(mg): 876.5	Fibra(g): 9.5



Omelette de ejotes con huitlacoche

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 4 Claras de huevo
- 1/3 tz de ejotes hervidos
- 1/3 de tz de huitlacoche
- Germen de trigo de decoración
- 1 bolillo sin sal dorado
- 1/2 cdita ajo en polvo *SIN SAL*
- 3/4 cdita pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Cocer los ejotes previamente.
2. Sazonar el huitlacoche con cebolla en un sartén previamente
3. Colocar las claras.
4. Rellenar con estos ingredientes.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 28.3	Ca(mg): 56.1
L: 5.5	Na(mg): 615.2
HC: 51.55	P(mg): 171
Kcal: 369.3	Fe(mg): 1.9
K(mg): 175.9	Fibra(g): 3



Bowl de camotes

INGREDIENTES

- 1 pieza camote mediano
- 1/3 taza leche de almendras sin azúcar sabor vainilla
- 1 cdita canela
- 1 cdita vainilla *(opcional si te gusta mucho el sabor de vainilla).*

PROCEDIMIENTO

1. Con un tenedor picar el camote en forma vertical y horizontal dejando hoyitos para que se cocine más rápido, picar 5 veces a lo largo del camote.
2. Colocar en un recipiente para hornear y cocer por 30min aprox o hasta que tenga una consistencia cremosa.
3. Al tazón agregar leche de almendras, canela y vainilla, mezclar los ingredientes con un tenedor.
4. Servir en un tazón y sobre el agregar en forma de fila 1 puño de avena, 10 piezas fresas rebanadas o 2 puños granada.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 4	Ca(mg): 178
L: 1.6	Na(mg): 80.3
HC: 53.2	P(mg): 56
Kcal: 243.4	Fe(mg): 1.2
K(mg): 9.1	Fibra(g): 4.2



Tofú revuelto

INGREDIENTES

- 1/2 paquete Extra Firm tofu
- 1/2 cdita sal, 1/8 cdita cúrcuma
- 1/2 cdita pimienta
- 1/2 cdita ajo en polvo
- 1/2 cdita paprika
- 1 cda perejil finamente picado
- 1 puño espinaca picada
- 1/2 taza pimienta cortado al gusto
- 2 panes integrales

PROCEDIMIENTO

1. Cortar tofu en picado fino.
 2. En un sartén agregar tofu, sal, cúrcuma, pimienta, ajo, paprika, perejil y pimienta.
 3. Mezclar los ingredientes por 5-10 min sobre fuego medio.
 4. En los últimos 2 minutos de cocción agregar espinaca.
- Acompañante: salsa a base de agua al gusto y 3 piezas tostadas de arroz inflado.*

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 13.3	Ca(mg): 261
L: 5.9	Na(mg): 1478.5
HC: 35.3	P(mg): 114
Kcal: 243.8	Fe(mg): 4.8
K(mg): 635.6	Fibra(g): 4.2



Pancakes de zanahoria

INGREDIENTES

- 6 cdas avena
- 1 pieza huevo
- 2 piezas claras de huevo
- 1 pieza zanahoria rayada
- 1 cdita canela
- 2 cditas extracto de vainilla
- 1 sobre edulcorante natural (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Licuar avena, huevo, claras de huevo, zanahoria, canela y vainilla.
2. Sobre un sartén cocinar en forma de pancakes.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 21.3	Ca(mg): 53.3
L: 8.3	Na(mg): 167.7
HC: 38.1	P(mg): 425.5
Kcal: 312.8	Fe(mg): 3.2
K(mg): 176	Fibra(g): 8.6



Etiquetado nutricional

En el etiquetado y la presentación de los productos alimenticios, pueden aparecer mensajes o representaciones gráficas que indiquen que un alimento posee propiedades nutricionales beneficiosas, respecto al aporte de energía, nutrientes u otras sustancias en comparación con otros productos equivalentes del mercado. Estas se conocen como declaraciones nutricionales. Respecto al contenido de la sal en los productos, podemos encontrar 4 tipos de declaraciones nutricionales:

Contenido reducido de sodio/sal: *reducción del 25% en comparación con otro producto similar.*

Bajo contenido de sodio/sal: *no más de 0.12g./0.30g. por 100 g. o ml. de producto.*

Muy bajo contenido de sodio/sal: *no más de 0.04g./0.10g. por 100 gramos o ml. de producto.*

Sin sodio o sin sal: *no más de 0.005g./0.01g. por 100 g. o ml. de producto.*

Comidas

POST TRASPLANTE



Fajitas vegas

INGREDIENTES

- 1/4taza cebolla
- 1/2pieza pimiento morrón
- 1/3 taza elote
- 1/2 pieza chayote
- 1 taza frijoles negros enteros
- 3pza tortilla de maíz
- 1 cdita ajo en polvo
- 1 cdita comino
- 0.5 cdita paprika
- 0.5 cdita pimienta
- 0.5 cdita sal

PROCEDIMIENTO

1. Calentar cebolla en un sartén y al comenzar a dorar agregar pimienta.
2. Cocer pimiento y luego agregar tomate y frijol.
3. Sazonar con pimienta, comino y orégano.
4. Incorporar todos los ingredientes y servir junto con cilantro decorativo.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 24.9	Ca(mg): 178
L: 5.2	Na(mg): 1213.5
HC: 118.55	P(mg): 590
Kcal: 616.1	Fe(mg): 7
K(mg): 1017	Fibra(g): 23.5



Garbanzos al curry

INGREDIENTES

- 1 cda cebolla finamente picada
- 1/4 diente de ajo finamente picado
- 1/4 cdita jengibre fresco finamente picado o 1/8 cdita jengibre en polvo
- 1/4 cdita canela en polvo
- 1 cdita comino
- 1 cdita perejil finamente picado
- 1/8 cdita sal
- 1 taza garbanzo cocido
- 2 cdas cilantro fresco finamente picado
- 2/3 taza arroz blanco o integral
- 1/2 pieza pimiento morrón picado en cuadros
- 1/2 cdita pimienta cayenne (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén dorar cebolla (SIN aceite), agregar ajo y jengibre fresco (si se eligió esta opción).
2. Después incorporar garbanzo, arroz y pimiento con jengibre en polvo (si se eligió esta opción), canela, comino, perejil, y sal y pimienta cayenne.
3. Mezclar todos los ingredientes y agregar cilantro antes de servir.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 18.9	Ca(mg): 3.5
L: 5.1	Na(mg): 253.8
HC: 87.4	P(mg): 326
Kcal: 471.4	Fe(mg): 6.8
K(mg): 606.2	Fibra(g): 13.8



Chile relleno

INGREDIENTES

- 1 Chile poblano
- 120g de pollo deshebrado
- 1 pz Zanahoria
- 1/3 tz de elotitos
- 1 cda yogurt griego
- 1/2 cdita sal
- 1/2 cdita pimienta
- 1/2 cdita ajo en polvo
- 1 cdita cebollín

PROCEDIMIENTO

1. Asar los chiles, quitarles a piel y apartar.
2. Preparar el pollo con zanahoria, elotito y un poco de yogurth.
3. Rellenar los chicles y disfrutar.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 23.4	Ca(mg): 47
L: 5.7	Na(mg): 1259.9
HC: 29.4	P(mg): 218
Kcal: 258.5	Fe(mg): 3.3
K(mg): 399.7	Fibra(g): 3.9



Pescado al pastor

INGREDIENTES

- 120g de pescado tilapia crudo
- 3 tortillas de maíz
- 1/3 de tz de Col morada
- 1 puño de lechuga
- 1 pieza pepino con cáscara en cubos
- 1 rebanada Piña cubitos
- 1 pieza zanahoria rayada
- 1 pieza Limón
- 1 cda cilantro picado
- 1 cda cebollin picado
- 0.5 cdita ajo en polvo
- 1 cdita comino
- 1 cdita pimienta
- 0.5 cdita sal
- 1 cda jugo de limón

PROCEDIMIENTO

1. Cocer el pescado a la plancha con pimienta.
2. Calentar las tortillas, añadir pepino, coliflor, se puede añadir limón y piña.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 23.6 Ca(mg): 196.2
L: 7.4 Na(mg): 1249
HC: 66.7 P(mg): 490
Kcal: 414.8 Fe(mg): 3.5
K(mg): 645.2 Fibra(g): 6.4



Brochetas de pollo

INGREDIENTES

- 120 g muslo de pollo cubos crudo
- 2 piezas pimientos asados
- 1/3 pieza Cebolla asada
- Palitos de brochetas
- 4 piezas tortilla de maíz
- 2 cdita pimienta
- 2 cdita ajo en polvo
- 2 cdita comino
- 1 cdita sal
- 1 pieza limón

PROCEDIMIENTO

1. Cortar todo en cubitos, en un tazón sazonar con pimienta, comino, ajo en polvo y sal.
2. Insertarlos en los palitos de brochetas, y pasarlos por el sartén o asador con 2 sprays de aceite.
3. Voltear de lado a los 5-8min o hasta que cada lado este correctamente cocido. Sazonar con el jugo de limón.
4. Utilizar los tortillas de maíz para ensamblar tacos de brochetas.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 28.4	Ca(mg): 242.7
L: 7.6	Na(mg): 2456.1
HC: 101.8	P(mg): 502
Kcal: 571.8	Fe(mg): 5.6
K(mg): 781	Fibra(g): 8



Burger bowl

INGREDIENTES

- 60g carne magra molida cocida
- 1 taza lechuga chifón
- 1/4 taza cebolla picado en pluma
- 1/2 pieza pimiento morrón picado
- 1/3 taza champiñón fileteado
- 1 pieza tomate
- 1/3 taza elote cocido
- 1/4 taza quinoa crudo
- 3/4 taza caldo de verduras sin sal
- 1 cdita pimienta
- 1 cdita hierbas finas
- 1 cdita ajo en polvo
- 1 cdita sal

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén hervir caldo de verduras y agregar quinoa, dejar cocer por 10-15min, con un tenedor checar cocción.
2. En un tazón llenar la mitad de la base con lechuga y la otra mitad con quinoa, sobre ellas agregar pimiento picado, cebolla picada, elotes, champiñones fileteados y tomate picado.
3. Sazonar con pimienta, hierbas finas y ajo en polvo.
4. Agregar encima carne de res molida.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 29.7	Ca(mg): 26.2
L: 12	Na(mg): 2382.5
HC: 69	P(mg): 205.8
Kcal: 492.3	Fe(mg): 6.1
K(mg): 1066.1	Fibra(g): 11.3



¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene!
Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1b

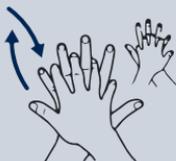


2



Frote las palmas de las manos entre sí,

3



Frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa,

4



Frote las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados,

5



Frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos,

6



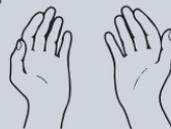
Frote con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frote la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

Cenas

POST TRASPLANTE



Pasta estilo **alfredo**

INGREDIENTES

- 1 1/2 taza coliflor cocido al vapor
- 1 pieza ajo
- 1/3 taza agua de pasta (agua que sobra después de hervir pasta)
- 2 cdas yogurt griego
- 2 cdas queso ranchero rallado
- 1 cdita pimienta
- 1/4 cdita sal
- 1/2 cdita ajo en polvo (opcional)
- 1 puño perejil finamente picado
- 1 taza pasta cocida estilo fetuccini

PROCEDIMIENTO

1. Licuar coliflor, ajo, agua de pasta, yogurt griego, queso parmesano, pimienta, sal y ajo en polvo.
2. En un sartén calentar pasta y añadir salsa.
3. Agregar perejil y mezclar bien.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 21.3	Ca(mg): 314.7
L: 9.3	Na(mg): 1299.9
HC: 54.6	P(mg): 75
Kcal: 380.8	Fe(mg): 2.1
K(mg): 266	Fibra(g): 10.7



Toast de frijol

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan
- 1/2 taza frijol molido con tenedor
- 1 puño germinado de alfalfa, espinaca o lechuga.
- 1/3 de aguacate
- 1 cdita hierbas italianas

PROCEDIMIENTO

1. Tostar pan y luego dividir entre rebanadas de pan.
2. Untar y agregar encima frijol y luego alfalfa, espinaca o lechuga.
3. Añadir 1/4 de aguacate.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 13.7	Ca(mg): 156
L: 6.8	Na(mg): 296
HC: 49.3	P(mg): 234
Kcal: 310.4	Fe(mg): 3.8
K(mg): 305	Fibra(g): 9.7



Tostadas de pollo

INGREDIENTES

- 3 tostadas horneadas
- 120g de pollo deshebrado
- 1/4 taza cebollitas moradas picado en pluma
- 1 puño Lechuga picada chiffon
- 1 pieza Jitomate en rebanadas
- 2 cdas de yogurth mezclado con 2 cditas hierbas finas

PROCEDIMIENTO

1. Cocer el pollo con cebollita.
2. Cortar la cebollita finamente, lechuga picada fina.
3. Montar en las tostadas
4. Se puede añadir 2 cdas de yogurth con hierbas finas.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 26	Ca(mg): 81.9
L: 4.5	Na(mg): 382.3
HC: 43.15	P(mg): 150
Kcal: 314.6	Fe(mg): 1.53
K(mg): 391	Fibra(g): 5.3



Sandwich de pimiento

INGREDIENTES

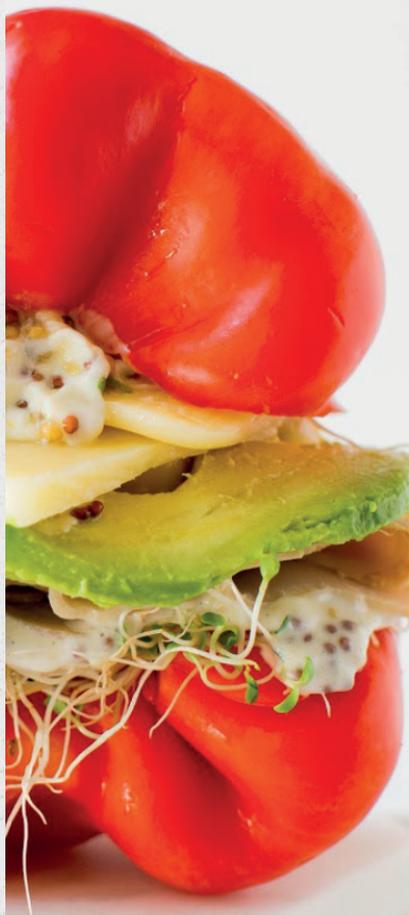
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- Humus de garbanzo casero (2 cdas)
- 120g de pollo a la plancha en crudo
- 1 papa en puré de papa

PROCEDIMIENTO

1. Blanquear los pimientos con agua sin añadir sal.
2. Preparar el humus casero.
3. Rellenar tu pimiento con el pollo asado.
4. Agregar el puré de papa en el pimiento.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 31.2	Ca(mg): 24.1
L: 5.1	Na(mg): 1458.9
HC: 62.4	P(mg): 281.6
Kcal: 406.2	Fe(mg): 2.9
K(mg): 522.1	Fibra(g): 9.4



Taco pasta

INGREDIENTES

- 1 taza pasta cocida
- 2/3 taza pasta de tomate (casera)
- 1/2 pieza diente de ajo finamente picado
- 1/2 taza frijoles negros enteros
- 1/2 taza elote
- 1/4 taza cebolla finamente picado
- 1/3 pieza pimiento morrón picado
- 1 cdita comino
- 1 cdita pimienta
- 1/2 cdita ajo en polvo
- 1/2 cdita sal

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén asar cebolla y ajo a fuego medio.
2. Al comenzar a dorar agregar salsa de tomate, elote, pimiento morrón, comino, pimienta.
3. Revolver los ingredientes y luego agregar frijoles y pasta. Incorporar y servir.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 24.1	Ca(mg): 23.9
L: 14.2	Na(mg): 1175
HC: 110.2	P(mg): 331
Kcal: 658.15	Fe(mg): 4.7
K(mg): 982.5	Fibra(g): 21.5



Tortitas de pescado

INGREDIENTES

- 120g de tilapia crudo
- 1/2 tz de avena
- 1 pieza huevo
- 1 pieza Jitomate cubitos
- 2 cdas cebolla picado fino
- 1 cda Cilantro picado
- 1 cda cebollin
- 1 cdita ajo en polvo
- 1/2 cdita pimienta
- 1 cdita sal

PROCEDIMIENTO

1. Combinar todos los ingredientes en un bowl.
2. Asegurar que todos se incorporen, y con ayuda de una cuchara hacemos bolitas.
3. Colocar sobre fuego medio 4 a 6 min en el sartén.

CADA PORCIÓN APORTA:

P: 28.7	Ca(mg): 60.1
L: 20.41	Na(mg): 2423.2
HC: 31	P(mg): 516.8
Kcal: 411.1	Fe(mg): 2.7
K(mg): 293.1	Fibra(g): 6.5





Servicios Hospitalarios

Emergencias 24/7



EXCELENCIA Y PASIÓN POR LA VIDA



Boulevard Av. de las Ciencias
2058, Juriquilla, Querétaro, Qro.



(442) 189 3660



@Moscattiqro



Hospital Moscatti



HOSPITAL SAN JOSÉ

MOSCATI