

Ensalada de lascas de bacalao y legumbres

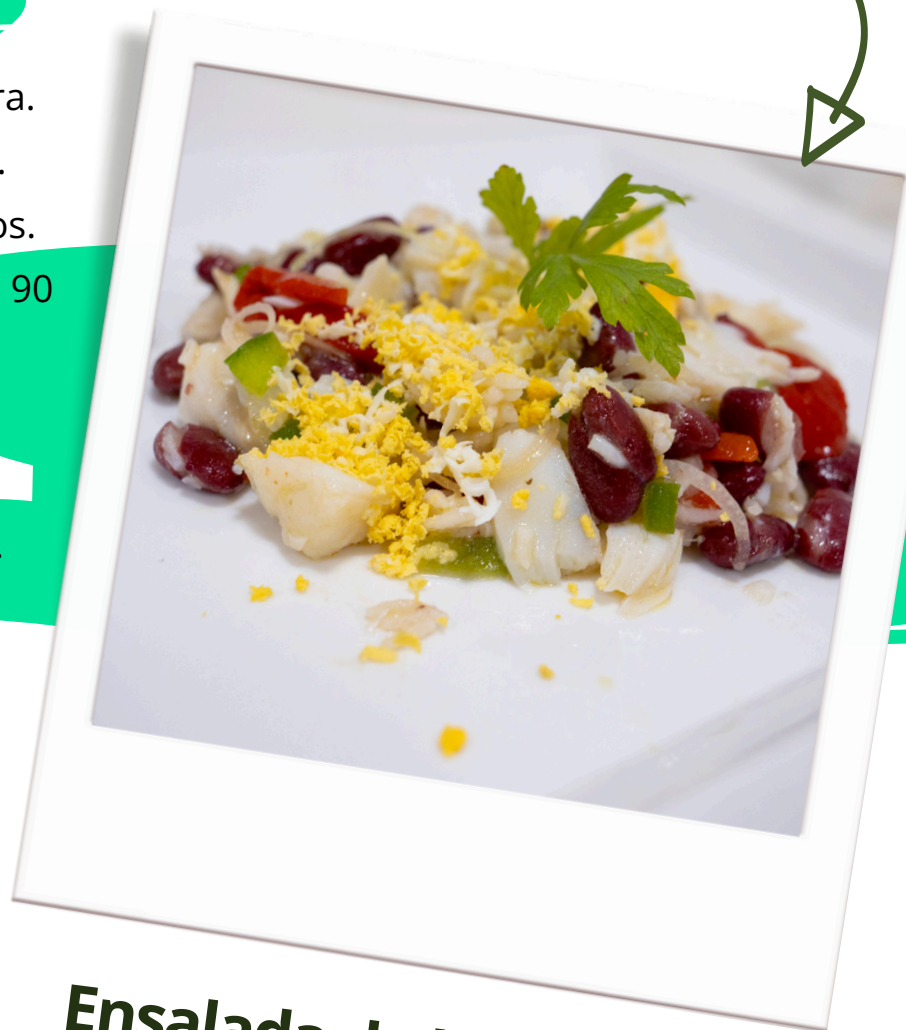
2 
PERSONAS

Esta receta combina proteínas de origen animal (bacalao) y vegetal (legumbres). En el caso de las proteínas de origen vegetal, es aconsejable combinarlas con hidratos de carbono para aumentar su valor biológico, en este caso se ha escogido el arroz. Además, también se han incluido fuentes de vitaminas y minerales como la cebolla y el pimiento.

Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas. Por el alto contenido en potasio de las legumbres se ha optado por el uso de conservas.

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva virgen extra.
- Arroz Basmati 50 gramos.
- Bacalao fresco 140 gramos.
- Alubias rojas en conserva 90 gramos.
- Pimiento rojo y verde 40 gramos.
- Cebolla tierna 20 gramos.
- Limón.
- Vinagre de jerez.
- Pimienta negra molida.



Ensalada de lascas de bacalao y legumbres



ELABORACIÓN:



Unas horas antes (en caso de tener potasio elevado):

- Preparación previa de las verduras y hortalizas: Lavar y cortar las verduras y dejar en remojo en agua fría durante 8 horas cambiando el agua 1 o 2 veces. Al ser poca cantidad y verduras bajas en potasio sería posible consumirlas en crudo teniendo en cuenta el resto de alimentos del día.
- Enjuagar bien las legumbres en conserva antes de su utilización. Se puede aplicar un hervor de un par de minutos.

Elaboración

1. Introducir el bacalao en un plato hondo con el aceite de oliva virgen extra. Cerrar con film transparente para crear vapor. Cocinar a máxima potencia durante 3 minutos. Dejar enfriar, retirar la piel y desmigalar.
2. Conservar el aceite del bacalao y añadir, el zumo de limón, el vinagre de jerez y la pimienta negra molida. Emulsionar con la ayuda de una varilla o tenedor. Reservar.
3. Picar el perejil, la cebolla tierna muy fina, el pimiento verde en daditos muy pequeños y a tiras el pimiento rojo asado.
4. Mezclar en un bol removiendo con cuidado todos los ingredientes. Añadir la vinagreta y las lascas de bacalao.
5. Emplatar con gusto (la comida también entra por los ojos).



VALORACIÓN NUTRICIONAL (POR COMENSAL)

Energía (Kcal)	546,2
Proteínas (g)	18,1
Hidratos de carbono (g)	26,3
Lípidos (g)	29,3
Sodio (mg)	51,8
Potasio (mg)	481,7
Fósforo (mg)	211

*En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias por ser componentes de aderezos que no se utilizarán en su totalidad sino como elementos para dar toques de sabor al plato.

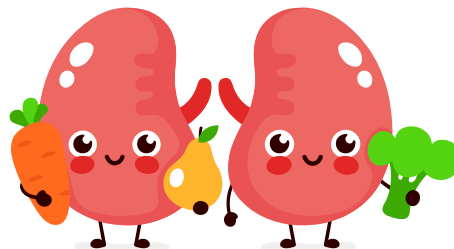


CONSIDERACIONES CONCRETAS

- Se ha sustituido la **SAL** y se han usado alimentos y variedad de especias para darle sabor al plato.
- Si se tiene prescrita medicación para controlar **el fósforo** se debe tomar durante las comidas.
- Si se tiene el **potasio elevado** se deben cortar las verduras y hortalizas y utilizar las técnicas para la eliminación de potasio (remojo, cocción. envasado, etc.) y elegir legumbres en conserva o congeladas para disminuir la cantidad de potasio o realizar remojo y doble cocción.

•

SEGÚN EL ESTADIO



ERCA

- En el caso concreto de esta receta, la combinación de ingredientes hará que casi se complete la cantidad de proteínas diarias. En el caso de no tener restricciones con el potasio, complementarlo con un plato de verduras y hortalizas como entrante.

Hemodiálisis

- Aunque las verduras y hortalizas utilizadas en este plato son bajas en potasio, y se pueden consumir en crudo, sería necesario tener en cuenta el resto de alimentos del día para decidir sobre la utilización de técnicas. La utilización de legumbres envasadas, permite eliminar potasio y, de esta manera, consumir más tipos de alimentos y hacer más variada la dieta. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada (se puede aumentar la cantidad de bacalao), por ello, este plato se podrá utilizar como plato único. Se recomienda consumir otra ración de alimento con proteína a lo largo del día. En el caso de que se quiera tomar un segundo plato o un entrante, si se tienen problemas con el potasio, es recomendable elegir alimentos con bajo contenido en potasio.

Diálisis peritoneal

- En diálisis peritoneal la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, este plato se podrá utilizar como plato único (se puede aumentar la cantidad de bacalao) y se recomienda consumir, como mínimo, otra ración de alimento con proteína a lo largo del día. En el caso de no tener restricciones con el potasio, se puede complementar con un plato de verduras y hortalizas como entrante. En el caso de tenerlas, será necesario aplicar técnicas para la disminución del potasio de los alimentos.

Trasplante

- Esta receta, por sus ingredientes, basados en legumbres, verduras y pescado blanco, se adapta a las recomendaciones para el seguimiento de una dieta mediterránea para favorecer la salud cardiovascular. Se recomienda la utilización de cereales integrales.

