

Salteado rápido de pavo con pasta y verduras

2 
PERSONAS



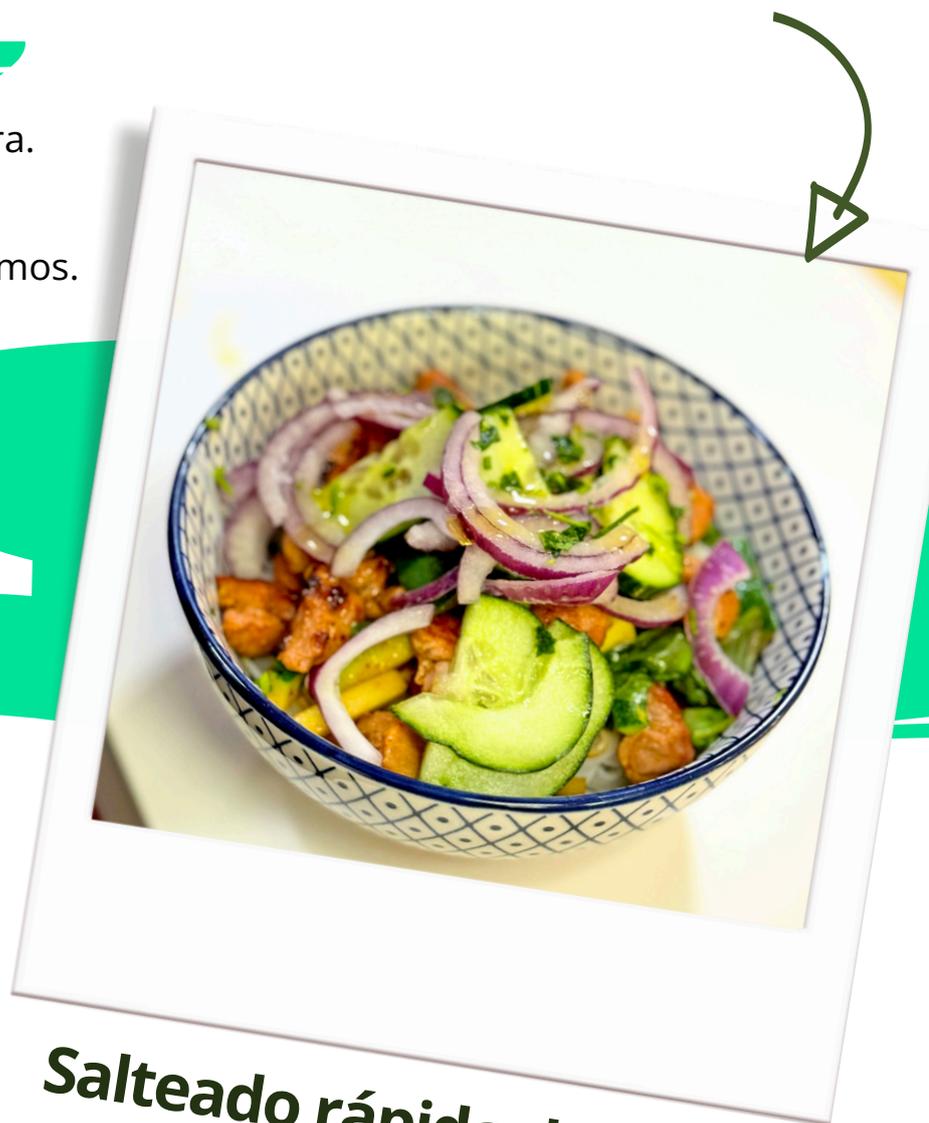
Esta receta aporta proteínas de alto valor biológico a través de la carne de pavo. Las vitaminas y los minerales se ven incrementados por el aporte de verduras como calabacín, cebolla y pepino. Además, los hidratos de carbono de la pasta lo hacen un plato completo en nutrientes ideal como plato único adaptado a cada necesidad. Para la elaboración del plato se ha evitado la utilización de grasas.

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva virgen extra.
- Pasta 80 gramos.
- Pechuga de pavo 120 gramos.
- Pepino 40 gramos.
- Cebolla roja 20 gramos.
- Calabacín 30 gramos

Mezcla de especias

- Pimentón de la Vera.
- Pimienta.
- Comino.
- Hierbabuena.



Salteado rápido de pavo
con pasta y verduras



VALORACIÓN NUTRICIONAL (POR COMENSAL)

Energía (Kcal)	546,6
Proteínas (g)	46,9
Hidratos de carbono (g)	59,5
Lípidos (g)	13,3
Sodio (mg)	195,7
Potasio (mg)	672,2
Fósforo (mg)	362,7

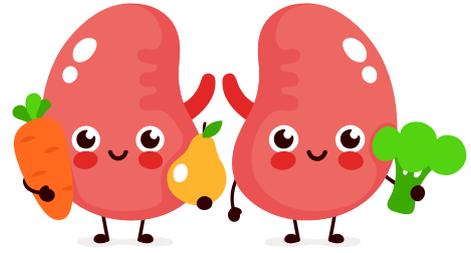
*En los datos de esta tabla se contempla los valores de la receta sin la aplicación de las técnicas de disminución de potasio de los alimentos. No se han tenido en cuenta las especias por ser componentes de aderezos que no se utilizarán en su totalidad sino como elementos para dar toques de sabor al 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 se complete la cantidad de proteínas diarias, al ser un plato completo se puede incrementar la cantidad de pasta y reducir la de pavo en caso de optar por otra toma de alimento con proteína en la cena. En el caso de no tener restricciones con el potasio, complementar con un plato de verduras y hortalizas como entrante.

Hemodiálisis

- Las verduras de este plato no destacan por su contenido en potasio y se utilizan en bajas cantidades, por ello, se consumir en crudo, aunque sería necesario tener en cuenta el resto de alimentos del día para decidir sobre la utilización de técnicas. En hemodiálisis la necesidad de proteínas está aumentada, por ello, este plato se podrá utilizar como plato único (puede aumentarse la cantidad de pollo). 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 (puede aumentarse la cantidad de pollo) 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 carne blanca, pasta y verduras se adapta a las recomendaciones para el seguimiento de una dieta mediterránea para favorecer la salud cardiovascular. Se recomienda la utilización de cereales integrales.

