



PROWHEY

RENAL CRÓNICO



Consulte con su nutricionista o médico, si puede incorporar estas recetas en su alimentación.

PROWHEY

RENAL CRÓNICO



Medidas



Malteada de almendras



Helado rápido de peras y manzanas



Pudín de melocotón



Smoothie de cítricos



Batido playero



Malteada de banano, mora
y choco almendras



Smoothie de maracuyá, fresa
y albahaca



Guía de Medidas

Medidas cucharas*



Una cucharada (de 13 a 15 g aprox.)



$\frac{1}{2}$ Cucharada (de 6 a 7.5 g aprox.)



Una cucharadita colmada (de 3 a 5 g aprox.)



$\frac{1}{2}$ Cucharadita (1.5 a 2.5 g aprox.)



$\frac{1}{4}$ de cucharadita (0,5 a 1 g aprox.)

*Equivalen a medidas aproximadas.

Medidas vaso o taza*

$\frac{1}{2}$ Vaso o taza
100 ml aprox.



1 Vaso o taza
200 ml aprox.

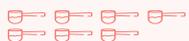


Malteada de almendras

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas



Canela

¼ Cucharadita o 1 g



Agua

1 Taza o 200 ml



Almendras

1 Cucharada o 15 g

Información Nutricional

Malteada de almendras con
PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300ml

Cantidad por porción

Calorías 560 Calorías de la grasa 250

Valor Diario*

Grasa Total 28 g 43 %

Grasa Saturada 3 g 16 %

Colesterol 0 mg 0 %

Sodio 330 mg 14 %

Carbohidrato Total 65 g 22 %

Fibra dietaria 4 g 17 %

Azúcares 0 g

Proteína 14 g

Vitamina A 10 % Vitamina C 35 %

Calcio 30 % Hierro 30 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Preparación

- 1 Disponer las almendras, la canela y el agua en una licuadora, procesar durante 2 minutos, si queda un poco pastosa se puede colar.
- 2 Regresar la preparación a la licuadora, añadir el **PROWHEY RENAL CRÓNICO**, licuar durante un minuto.
- 3 Llevar la mezcla a un recipiente y disponerla en congelación por 30 minutos.
- 4 Retirar de congelación, licuar nuevamente y servir frío.



ideal entre comidas
o como postre



1
porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Helado rápido de peras y manzanas

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas    
  

 Pera con piel cortada en cubos
½ Unidad

 Manzana verde con piel
cortada en cubos
½ Unidad

 Agua (cantidad necesaria)
½ Taza o 100 ml

 Endulzante stevia
¼ Cucharadita o 1 g

 Mezcla de nueces picadas
1 Cucharadita o 5 g

Preparación

- 1 Tomar los cubos de pera y manzana e introducirlos a una bolsa plástica y llevarlos a congelación durante 2 horas.
- 2 En un procesador de alimentos o licuadora, disponer las frutas congeladas, adicionar el **PROWHEY RENAL CRÓNICO**, la mitad del agua y el endulzante, procesar hasta obtener textura de helado. Puede llegar a requerir toda el agua, así que, si no se consigue la textura deseada, adicionar el resto poco a poco.
- 3 Servir bolitas de helado con la mezcla de nueces picadas por encima.



ideal como postre
o entre comidas



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



Información Nutricional

Helado rápido de Peras y Manzanas con
PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 g

Cantidad por porción

Calorías 500 **Calorías de la grasa 200**

Valor Diario*

Grasa Total 22 g **34 %**

Grasa Saturada 3 g 14 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 220 mg **9 %**

Carbohidrato Total 69 g **23 %**

Fibra dietaria 6 g 22 %

Azúcares* 11 g

Proteína 12 g

Vitamina A 10 % **Vitamina C** 40 %

Calcio 25 % **Hierro** 30 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

*Azúcar natural de la fruta.

Pudín de melocotón

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas 

 Melocoton maduro
1 Unidad

 Endulzante stevia
1 Cucharadita o 5 g

 Agua
1 Taza o 200 ml

 Spezante
2 Cucharadas o 20 g

 Ralladura de limón
½ Cucharadita o 2 g

Preparación

- 1 Lavar y cortar los melocotones en cubos dejando la piel.
- 2 Calentar una olla pequeña a fuego medio, añadir los melocotones, el endulzante, 1/2 taza de agua y cocinar durante 10 minutos o hasta que estén blandos.
- 3 Licuar el **PROWHEY RENAL CRÓNICO** junto con 1/2 taza de agua durante 1 minuto, luego añadir el Spezante y licuar un minuto más.
- 4 Tomar un molde, recipiente o refractario individual, disponer una capa de **PROWHEY RENAL CRÓNICO**, luego una capa de melocotones, luego otra de **PROWHEY RENAL CRÓNICO** y terminar con melocotones.
- 5 Tapar y refrigerar por una hora antes de servir.

Información Nutricional

Pudín de melocotón con
PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 g

Cantidad por porción

Calorías 480 **Calorías de la grasa 170**

Valor Diario*

Grasa Total 19 g **29 %**

Grasa Saturada 2 g 12 %

Colesterol 0 mg **0 %**

Sodio 210 mg **9 %**

Carbohidrato Total 69 g **23 %**

Fibra dietaria 6 g 24 %

Azúcares* 13 g

Proteína 12 g

Vitamina A 40 % **Vitamina C** 50 %

Calcio 25 % **Hierro** 30 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

*Azúcar natural de la fruta.



ideal como postre



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Smoothie de cítricos

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas 



Zumo de limón

1 Cucharada o 15 ml



Zumo de naranja

1 Cucharada o 15 ml



Mandarina sin piel

¼ Unidad



Endulzante stevia

¼ Cucharadita o 1 g



Agua

1 Taza o 200 ml



Hielo

2 Cucharadas o 40 g

Preparación

- 1 Llevar todos los ingredientes a un vaso de licuadora y procesar hasta obtener una bebida homogénea semi espesa.
- 2 Servir frío preferiblemente.



ideal como bebida entre comidas.



1 porción

Información Nutricional

Smoothie de Cítricos con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 440 Calorías de la grasa 170

Valor Diario*

Grasa Total	19 g	29 %
Grasa Saturada	2.5 g	12 %
Colesterol	0 mg	0 %
Sodio	190 mg	8 %
Carbohidrato Total	61 g	20 %
Fibra dietaria	4 g	16 %
Azúcares*	6 g	
Proteína	11 g	

Vitamina A	15 %	Vitamina C	70 %
Calcio	25 %	Hierro	30 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

*Azúcar natural de la fruta.

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Batido playero

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas



Coco pelado y cortado en cubos

2 Cucharadas o 30 g



Piña

½ Rodaja o 30 g



Yerbabuena

2 Hojas



Agua

1 Taza o 200 ml



Endulzante stevia

¼ Cucharadita



Hielo

2 Cucharadas

Preparación

- 1 Procurar que el coco este lo más limpio posible.
- 2 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar por 2 minutos o hasta obtener una bebida homogénea espesa.
- 3 Servir frío.

Información Nutricional

Batido Playero con
PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 540		Calorías de la grasa 260	
Valor Diario*			
Grasa Total	29 g	45 %	
Grasa Saturada	11 g	56 %	
Colesterol	0 mg	0 %	
Sodio	200 mg	8 %	
Carbohidrato Total	62 g	21 %	
Fibra dietaria	7 g	28 %	
Azúcares*	2 g		
Proteína	12 g		
Vitamina A	15 %	Vitamina C	50 %
Calcio	25 %	Hierro	30 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

*Azúcar natural de la fruta.



ideal como bebida
entre comidas



1
porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Malteada de banana, mora y choco almendras

Ingredientes

PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas 

 Banano
½ Unidad o 50 g

 Moras limpias y congeladas
2 Cucharadas o 30 g

 Cocoa
1 Cucharadita o 5 g

 Almendras
1 Cucharadita o 5 g

 Agua
1 ½ Tazas o 150 ml

Preparación

- 1 Pelar el banano, introducir en una bolsa plástica y congelar por una hora.
- 2 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta obtener una bebida homogénea y espesa.
- 3 Servir fría.

Información Nutricional

Malteada de banana, mora y choco almendras con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 530		Calorías de la grasa 210	
Valor Diario*			
Grasa Total	23 g	35 %	
Grasa Saturada	3 g	15 %	
Colesterol	0 mg	0 %	
Sodio	230 mg	10 %	
Carbohidrato Total	73 g	24 %	
Fibra dietaria	6 g	26 %	
Azúcares*	2 g		
Proteína	14 g		
Vitamina A	15 %	Vitamina C	60 %
Calcio	25 %	Hierro	35 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

*Azúcar natural de la fruta.



Ideal como postre o
bebida entre comidas



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.

Smoothie de maracuyá, fresa y albahaca

Ingredientes

PROWEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas    
  



Maracuyá

2 Cucharadas o 30 g



Fresas maduras y limpias

2 Unidades o 30 g



Albahaca

2 Hojas



Endulzante stevia

¼ Cucharadita o 1 g



Agua

1 ½ Tazas o 150 ml



Hielo

2 Cucharadas o 40 g

Preparación

- 1 Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta obtener una bebida semi espesa homogénea.
- 2 Servir fría.

Información Nutricional

Smoothie de Maracuyá, fresa y albahaca con PROWEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción

Calorías 440 **Calorías de la grasa 170**

Valor Diario*

Grasa Total 19 g	30 %
Grasa Saturada 2.5 g	12 %
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 190 mg	8 %
Carbohidrato Total 60 g	20 %
Fibra dietaria 4 g	17 %
Azúcares* 2 g	
Proteína 11 g	

Vitamina A 25 %	Vitamina C 80 %
Calcio 25 %	Hierro 30 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

*Azúcar natural de la fruta.

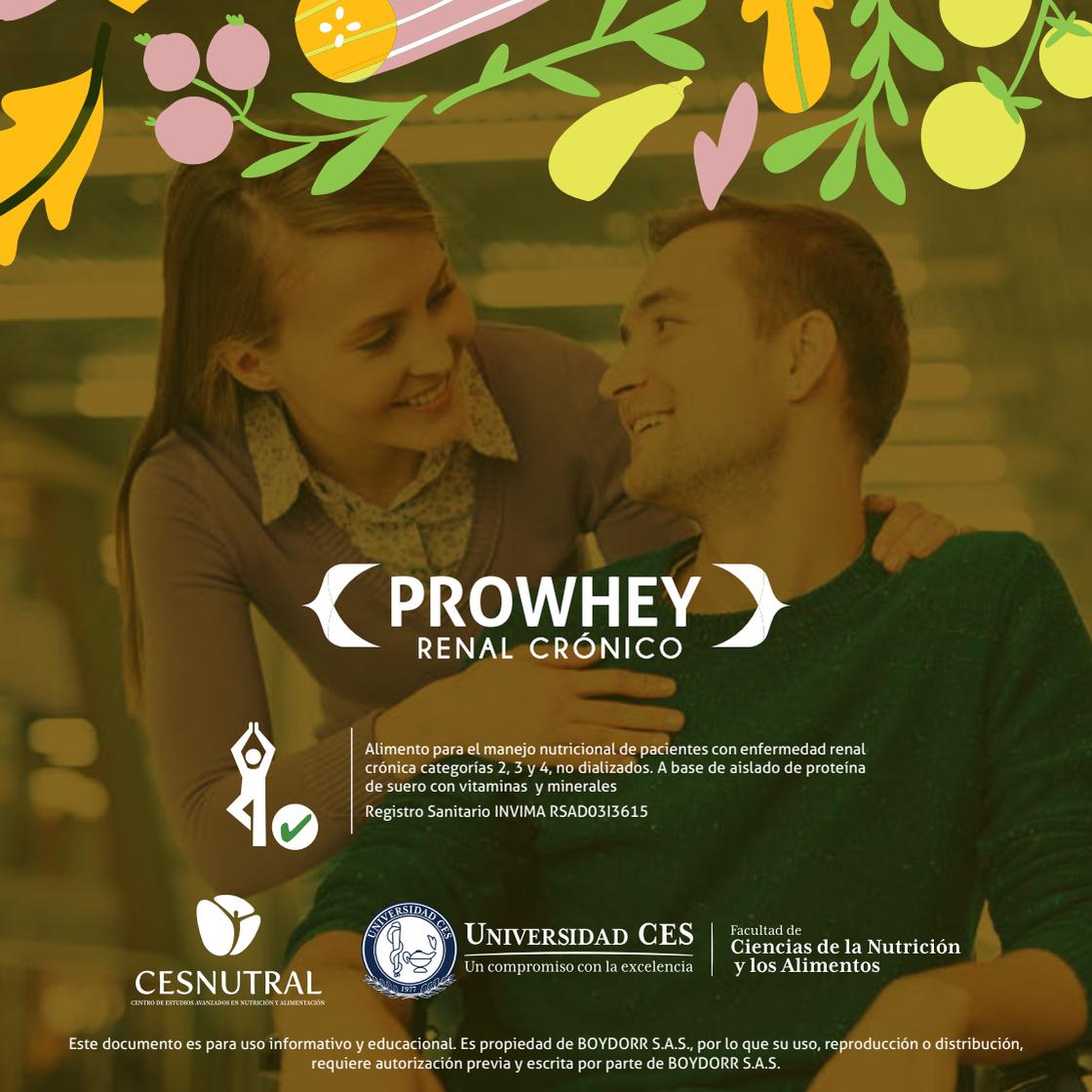


Ideal como postre o bebida entre comidas



porción

Esta preparación puede hacerse solo con la indicación de su nutricionista o médico tratante.



PROWHEY

RENAL CRÓNICO



Alimento para el manejo nutricional de pacientes con enfermedad renal crónica categorías 2, 3 y 4, no diálizados. A base de aislado de proteína de suero con vitaminas y minerales

Registro Sanitario INVIMA RSAD0313615



CESNUTRAL

CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

Facultad de
**Ciencias de la Nutrición
y los Alimentos**