



RECETARIO RENAL

Platillos y bebidas deliciosas para fortalecer
su salud nutricional renal en todas sus etapas.

PROBADO
Y AVALADO
POR PACIENTES
CON ERC

EN ETAPA PREDIÁLISIS
Y DIÁLISIS

Una dieta baja en proteínas permite disminuir la "carga" renal, es decir, reduce el trabajo que realizan los riñones para depurar las sustancias y desechos tóxicos que ingresan a nuestro cuerpo. Para ello, es importante limitar el consumo de algunos alimentos de origen animal, así como algunos otros alimentos que contienen proteínas y otras sustancias altas en sodio, potasio o fósforo.

La dificultad de realizar una dieta baja en proteínas no radica en limitar las calorías, sino en controlar el adecuado consumo de nutrientes, electrolitos, fibra y líquidos que pueden impactar en el correcto funcionamiento renal. Hoy en día, la ciencia se encarga de desarrollar suplementos nutricionales especializados para las personas que viven con enfermedad renal.

Los suplementos nutricionales especializados, están destinados para cubrir las necesidades alimenticias de pacientes con características médicas particulares, y de esta manera, complementar la energía y requerimientos nutricionales que por la simple alimentación o dieta, el paciente no logra cubrir.



RECETAS PROBADAS
EN PACIENTES REALES
EN DIVERSAS ETAPAS
DE LA ERC.

Favor de tener en cuenta que los productos mencionados en este recetario tienen un propósito terapéutico, por lo que se recomienda acudir con su médico.

Alérgenos podrían estar presentes, favor de revisar individualmente los productos.

***Todas las imágenes mostradas son sugerencias de presentación y tienen únicamente fines ilustrativos.**



Ingredientes

- Pepino 104 g / 1 taza.
- Atún en lata drenado 60 g / 2/5 taza.
- Aguacate cortado en cubitos 58 g / 1/3 pieza
- Queso Crema 13 g / 1 cda.
- Jugo de limón 10 g / 1 cda.
- Apio 30 g / 3 cda.
- Chile piquín al gusto.
- Chile cuaresmeño picado finamente 30 g / 1 pza.
- Sal y pimienta al gusto.
- **Fresupport RNL** 22 g / 3 medidas.

COMPOSICIÓN:

Kcal	—	346.64
Proteína (g)	—	26.66
Fibra (g)	—	4.46
Calcio (mg)	—	340.73
Fósforo (mg)	—	19
Potasio (mg)	—	483
Sodio (mg)	—	309



ROLLITOS DE PEPINO RELLENOS DE ENSALADA DE ATÚN

Preparación

1. Lave y en su caso, desinfecte pepino, apio, aguacate, limón y la lata de atún.
2. Con un pelador rebane todo el pepino en láminas largas y delgadas.
3. En un recipiente mezcle 2/5 de taza de atún, 3 cucharadas de apio picado, 1 chile cuaresmeño picado, 1 cucharada de jugo de limón, espolvoreamos chile piquín seco, 1 cucharada de queso crema, 3 medidas de **Fresupport RNL**, sal y pimienta al gusto e incorporamos.
4. Toma porciones de la ensalada de atún que has preparado y colócala en un extremo de cada una de las tiras de pepino que has laminado; después enróllalas y ¡lísto!

CREMA DE CHAYOTE

Preparación

1. Lave la verdura, quite los extremos y corte en trozos.
2. Hierva hasta que esté suave.
3. Licúe con el agua, la calabaza la cebolla y la leche.
4. Ponga al fuego la mantequilla y agregue los alimentos licuados, para que se integren los sabores.
5. Sirva y agregue el **Fresupport RNL**.
6. Consuma de inmediato.



Ingredientes

- Chayote 100 g / 1 pza chica.
- Bebida vegetal de arroz 20 g / 2 cdas. soperas
- Mantequilla sin sal 5 g / 1 cda.
- Cebolla blanca 3 g / 1 rebanada.
- Agua 120 mL / 1/2 tza.
- **Fresupport RNL** 22 g / 3 medidas.

COMPOSICIÓN:

Kcal	—	252.78
Proteína (g)	—	4.88
Fibra (g)	—	6.4
Calcio (mg)	—	96.48
Fósforo (mg)	—	94.75
Potasio (mg)	—	303.3
Sodio (mg)	—	18.50
Hierro (mg)	—	6.40





Ingredientes

- Edulcorante
3 g / 3 sobres.
- Bebida vegetal de arroz
70 mL / 3 cdas. soperas.
- Galletas marías.
30 g / 8 pzas.
- Limón (jugo) 1 pza.
- Queso crema bajo
en grasa 13 g / 1 cda.
- **Fresupport RNL**
22 g / 3 medidas.



PAY DE LIMÓN

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea (excepto las galletas).
2. En un molde o refractario colocar una capa de galletas y sobre ellas una capa de la mezcla y así sucesivamente hasta formar el pay.
3. Refrigerar por al menos 2 horas y servir.
4. Consumir inmediatamente después de ser preparada.

DOBLADITAS DE REQUESÓN

Preparación

1. Mezcle el requesón con el **Fresupport RNL** y el epazote.
2. Caliente la tortilla y retire del fuego.
3. Unte la mezcla en la tortilla y idisfrute!



Ingredientes

- Tortilla de maíz
30 g / 1 pza.
- Requesón
30 g / 1 cda. sopera.
- Epazote 1 g / 3 hojitas.
- **Fresupport RNL**
22 g / 3 medidas.



COMPOSICIÓN:

Kcal	—	266.16
Proteína (g)	—	9.78
Fibra (g)	—	4.58
Calcio (mg)	—	183.03
Fósforo (mg)	—	94.85
Potasio (mg)	—	92.3
Sodio (mg)	—	275.65
Hierro (mg)	—	7.56

COMPOSICIÓN:

Kcal	—	188.18
Proteína (g)	—	11.76
Fibra (g)	—	5.1
Calcio (mg)	—	84.56
Fósforo (mg)	—	186.52
Potasio (mg)	—	123.03
Sodio (mg)	—	45.33
Hierro (mg)	—	6.41



Ingredientes

- Salmón 40 g / lonja pequeña.
- Arroz para sushi 1/2 tza.
- Zanahoria 1/3 pza.
- Pepino 1/2 pza.
- Queso crema bajo en grasa 26 g / 2 cdas.
- Col morada rallada 28 g / 1/2 tza.
- Vinagre de arroz 30 mL / 2 cdas.
- Aceite de ajonjolí 15 mL / 1 cda.

COMPOSICIÓN:

Kcal	—	421
Proteína (g)	—	11.3
Fibra (g)	—	2.5
Calcio (mg)	—	69
Fósforo (mg)	—	201
Potasio (mg)	—	456
Sodio (mg)	—	539



COMO LO VISTE
EN KetoChef®

SUSHI DE SALMÓN

Preparación

1. Lavar el arroz hasta que el agua salga clara.
2. Cocer el arroz con agua en una proporción de 1:2 (arroz:agua).
3. Una vez cocido, enfriar el arroz y mezclar con vinagre de arroz.
4. Cortar el pepino en láminas, la zanahoria y la col, cortarla en tiras finas.
5. Cocer correctamente el salmón, sazonar con una pizca de jengibre, pimienta y cebolla.
6. Sobre una banda de bamboo para sushi (previamente envuelto con papel plástico), colocar las láminas de pepino, encima colocar y agregar el resto de los ingredientes.
7. Enrollar el sushi y cortar en porciones.

CARLOTA DE MANGO

Preparación

1. Agregue la vainilla y canela al gusto a la bebida de arroz y revuelva de forma envolvente.
2. Reserve aproximadamente 200 mL de bebida de arroz y agregue los 2 sobres de grenetina, revuelva y deje reposar por unos 2 minutos.
3. Vierta en una licuadora la mezcla de la bebida de arroz remanente junto con el queso crema, 1 pieza de mango y edulcorante al gusto (se recomienda ir probando antes de verter todos los sobres). Licúe homogéneamente y rectifique el sabor.
4. Caliente por 20 segundos la bebida de arroz con la grenetina y agregue a la mezcla anterior. Revuelva de forma envolvente.
5. Coloque en un recipiente la mezcla y las galletas, dividiendo en capas: crema + galletas + crema.
6. Pique el mango en cubos pequeños para decoración y coloque en la parte superior de todas las capas.
7. Refrigere por 1 hora y idisfrute!



Ingredientes

- Bebida vegetal de arroz 500 mL.
- Extracto de vainilla. 15 mL / 1 cda.
- Canela en polvo al gusto.
- Grenetina 14 g / 2 sobres.
- Mango ataulfo 2 pzas.
- Galletas Marías 131 g / 1 paquete
- Queso crema 190 g / 1 paquete
- Edulcorante 8 g / 8 sobres

*La receta completa equivale a 10 raciones.

Tamaño de la porción: 1

COMPOSICIÓN:

Kcal	—	137
Proteína (g)	—	3.5
Fibra (g)	—	0.5
Calcio (mg)	—	78
Fósforo (mg)	—	48
Potasio (mg)	—	68
Sodio (mg)	—	124



COMO LO VISTE
EN KetoChef®



Ingredientes para la salsa

- Pimiento morrón rojo 1 pza. chica
- Ajo 1/2 pza.
- Tomillo 3 g / 1 pizca
- Mejorana 3 g / 1 pizca
- Laurel 1 hoja
- Sal 3 g / 1 pizca
- Agua 2 tazas
- Chile serrano 1/2 pza.

Para las Tortitas

- Calabaza italiana 1 pza. chica
- Harina de trigo 30 g / 2 cdas.
- Polvo para hornear 7 g / 1/2 pza.
- Clara de huevo 1 pza.
- Queso panela 20 g
- Aceite de canola 45 mL / 3 cdas.
- Sal 3 g / 1 pizca
- Cebolla 1/4 pza.



COMO LO VISTE
EN KetoChef®

TORTITAS DE CALABACITA CON QUESO

Preparación

1. En un bowl, ralle la calabaza, agregue la cebolla y deje escurrir en un colador aproximadamente 1 hora. Es importante retirar toda el agua excedente con la finalidad de que se formen las tortitas, puede ayudarse de una cuchara para "exprimir" el líquido del colador.
2. Incorpore el queso fresco desmoronado, pimienta, harina, polvo para hornear y la clara de huevo. Revuelva de forma envolvente hasta obtener una masita.

**Si no tiene permitido 1 clara de huevo completa, puede utilizar la mitad o sustituir con maicena para ligar la mezcla.*

3. En un sartén a fuego bajo, coloque una cucharadita de aceite y cuando esté caliente, con ayuda de una cuchara, agregue de 1 en 1 las tortitas al sartén. Genere una ligera presión con la finalidad de que estén planas. Deje cocinar unos 5 minutos por cada lado.
**Si desea colocar las tortitas con la mano, se recomienda humedecer un poco las manos con agua potable para evitar que se pegue en sus manos.*
4. Para la salsa: ponemos a hervir en una taza de agua el pimiento morrón y 1 hoja de laurel. Cuando hierva y se ponga suave, retire el pimiento y colocar en una licuadora junto con un poco del agua con el que se hirvió.
5. En una cacerola, colocar 1 cucharadita de aceite, 1 ajo, 1/4 de cebolla y dejar acitronar. Después, colocar en la licuadora con lo anterior y licuar.
6. Verter lo que se licuó en un sartén hondo y hervir a fuego bajo. Sazonar con tomillo y orégano.
7. Agregue las tortitas a la salsa, deje hervir por unos minutos más y ¡listo!



Tortitas de calabacita con queso

COMPOSICIÓN:

Kcal	—	548
Proteína (g)	—	10.6
Fibra (g)	—	3.3
Calcio (mg)	—	272
Fósforo (mg)	—	83
Potasio (mg)	—	372
Sodio (mg)	—	489



Ingredientes para 3 pax

- 200 mL Fresubin RNL
- 130 g de queso Philadelphia
- 100 mL crema batida
- 500 g mezcla de frutos rojos (frescos o congelados)
- 1 sobre de edulcorante
- Gotitas de limón

COMPOSICIÓN:

Kcal	—	587
Proteína (g)	—	8.1
Fibra (g)	—	5.5
Calcio (mg)	—	215
Fósforo (mg)	—	147
Potasio (mg)	—	379
Sodio (mg)	—	180



POSTRE DE LECHE CON FRUTOS ROJOS

Receta

Tiempo de preparación: 30 minutos

1. Descongele los frutos rojos y enjuague con agua caliente para remover un poco de potasio.
2. Bata la crema hasta que "infle" y forme picos.
3. Mezcle el queso Philadelphia con Fresubin RNL, el edulcorante y el jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agregue la crema batida y revuelva ligeramente.
5. Coloca los frutos rojos hasta abajo, después agrega la crema y alterna para crear varias capas.
6. Refrigerar por al menos 3 horas y disfrute!

ARROZ CON LECHE

Receta

Tiempo de preparación: 10 minutos

1. Ponga a hervir arroz en agua con un poco de canela en raja. Cuando esté cocido, deje enfriar.
2. Vierta el Fresubin RNL sobre el arroz previamente drenado y deje reposar por 5 minutos.
3. Agregue la manzana picada y revuelva.
4. Si el postre está muy espeso, agregar un poco de agua y disfrute!



Ingredientes para 1 persona

- 200 mL Fresubin RNL
- 1/2 de taza de arroz previamente cocido
- 1 manzana
- Canela

COMPOSICIÓN:

Kcal	—	577
Proteína (g)	—	8.6
Fibra (g)	—	5.6
Calcio (mg)	—	184
Fósforo (mg)	—	154
Potasio (mg)	—	348
Sodio (mg)	—	137



NUTRIENDO AL PACIENTE EN CADA ETAPA DE LA *enfermedad renal*



Calidad



Eficacia



Seguridad



Fresenius Kabi México S.A. de C.V.
Paseo de Norte 5300-A. Col. San Juan de Ocotán.
Zapopan, Jalisco C.P. 45010
Servicio al Cliente 800 112 2212 www.fresenius-kabi.com.mx

Ketosteril: Reg. Sanitario No. 028M95 SSA IV
Fresusupport RNL: Reg. Sanitario No. 004F2017
Fresubin-RNL: Reg. Sanitario No. 017F2021 SSA

El uso de este material es exclusivo para la distribución digital, quedando prohibida su impresión.

REN KET: 07/2025 V-01
Aviso COFEPRIS: 2514102002C00303

Conozca más
sobre nosotros:



Escanee el código QR
o llámanos al

800 890 9932