



La navaja suiza del reino vegetal: el coco

Por **Jessiana Saville**, RD, propietaria de renalgrub.com

Ay pocos alimentos tan versátiles como el coco. Es comestible, bebible y usable. Actualmente, es una de las tendencias alimentarias y de salud más populares que circulan en tiendas de abarrotes, restaurantes, blogs, libros y revistas. Se promociona como capaz de blanquear los dientes, combatir infecciones, eliminar el acné y resolver una gran cantidad de enfermedades crónicas. Hay tantas afirmaciones sobre las propiedades saludables del coco en este momento, que parece ser el santo grial de los alimentos. Los fabricantes de alimentos han tomado nota de esto.

El coco ya no solo es un paquete de copos blancos dulces en el pasillo de horneado o una bebida tropical junto a la

piscina en las Bahamas. El coco ahora se puede encontrar fácilmente en todas las tiendas en una variedad extensa de productos. ¿Azúcar de coco para tu café? ¡Sí! ¿Crema de coco también? claro que sí. ¿Qué tal unos chips de coco para el almuerzo con un sándwich de mantequilla y mermelada de coco y una galleta hecha con harina de coco? Si, si y si. Oh, ¿y sed? Tenemos agua de coco, leche de coco, bebida de leche de coco e incluso refresco de coco.

Para los pacientes con enfermedad renal, el coco generalmente se encuentra en la lista de "limitado" debido al alto contenido de potasio de los productos de coco más tradicionales elaborados con la carne o el agua (también conocido como coco rallado o agua de coco). Sin embargo,

hay algunos productos de coco que se pueden disfrutar. Y por supuesto, ¡una gran cantidad de productos nuevos a los que debe prestar atención!

Productos de coco con alto contenido de potasio: ¡no permitas que la nueva tendencia en salud te produzca hiperpotasemia!

¡Primero, las malas noticias! El potasio del coco se encuentra en la pulpa y los fluidos de los cocos. La siguiente tabla muestra algunos productos de coco comunes y su contenido de potasio. Si estás cuidando tu potasio, estos elementos deben consumirse en cantidades limitadas. Eso no significa cero, pero sí significa observar el tamaño de las porciones. Los trucos culinarios, como tostar el coco, pueden ayudar a mejorar el sabor y disminuir la necesidad de una gran porción.

Productos de coco bajos en potasio, sí permitidos, para personas con enfermedad renal:

COCO PRODUCTO/ PORCIÓN	MILIGRAMOS DE POTASIO
COCO RALLADO, 1 TAZA	434 MG
AGUA DE COCO, 1 TAZA	404 MG
LECHE DE COCO, 1 TAZA (DE LATA)	467 MG
CREMA DE COCO, 1 TAZA	780 MG
CREMA DE COCO ENDULZADA, 1 TAZA	~400-450MG
MANTEQUILLA DE COCO	N/A – ESTE PRODUCTO ES SOLO COCO PULVERIZADO, ASÍ QUE ES SEGURO ASUMIR QUE TIENE UN ALTO CONTENIDO DE POTASIO
HARINA DE COCO, ¼ TAZA	367 MG

Bebida de leche de coco - sustituto de la leche: La bebida de leche de coco se comercializa como sustituto de la leche. No debe confundirse con la leche de coco de lata (que es muy rica en potasio). Se puede encontrar fácilmente entre sus otros amigos alternativos a la leche de cartón rectangular, generalmente en el pasillo “orgánico” o “natural” de una tienda. La bebida de leche de coco So Delicious® tiene 45 calorías, 40 mg de potasio (en comparación con 366 mg en una taza de leche) y 15 mg de sodio (¡woohoo!). Contiene algunos aditivos de fosfato debido a la fortificación con calcio y magnesio, pero por lo demás encaja muy bien en una dieta saludable para los riñones. Si bien la bebida de leche de coco se ajusta al perfil de nutrición renal, en cuanto al sabor es decepcionante. A pesar de mi sacudida más vigorosa de la caja, el sabor a coco es muy suave, casi

inexistente. Sin embargo, para una receta que requiera agua de coco, este podría ser un sustituto razonable.

Azúcar de coco: el azúcar de palma de coco o azúcar de coco es una variedad de azúcar hecha de savia que se extrae del árbol de coco. No tiene ningún parecido con el sabor del coco, así que si lo que buscas es un sabor coco, el azúcar de coco no hará mucho por tu receta. En cuanto a la salud, tiene el mismo perfil de carbohidratos que el azúcar de caña normal, aunque se promociona como de bajo índice glucémico. Esto significa que, si es diabético, todavía aumentará sus niveles de glucosa en sangre como el azúcar. Tiene el mismo potasio y fósforo que el azúcar regular (que por porción de 1 cucharadita no es nada), por lo que es un producto de coco de luz verde para aquellos con enfermedad renal, aunque no parece haber ningún beneficio adicional al usarlo como sustituto de otros productos azucarados.

Aceite de coco: El aceite de coco es una grasa. Es específicamente alto en grasas saturadas, lo que lo ha

Sustituto de leche de coco: 1/3 taza de arroz o leche de almendras, 1 cucharadita de maicena, 1/2 cucharadita de extracto de coco; 2 cucharaditas de aceite. Combine la leche, el aceite y la maicena en una cacerola pequeña. Revuelva constantemente a fuego alto hasta que la mezcla hierva y espese. Vierta inmediatamente en un tazón pequeño; agregue el extracto. Frio. Ideal para usar en curry u otras salsas.





mantenido en la lista de "límites" de muchas organizaciones de salud. Existe un gran debate científico sobre si el aceite de coco es "saludable" o no. Este es un tema para otro día. Nutricionalmente, el aceite de coco no tiene potasio, fósforo, ni sodio, lo que lo convierte en una opción razonable para las personas con insuficiencia renal. Al igual que con todas las grasas, debe usarse con moderación.

Extracto de coco: si te encanta el coco y lo has estado limitando debido a su contenido de potasio, entonces el extracto de coco es algo para comenzar a almacenar en tu armario. Como todos los extractos para hornear, una pequeña cantidad (como en 1 cucharadita) es muy útil para crear un sabor potente.

El extracto de coco se puede utilizar en una variedad de recetas para reducir el contenido de coco mientras mantiene un maravilloso sabor a coco. No contiene potasio ni fósforo.

Refresco de coco: la mayoría de los refrescos de coco en el mercado son agua carbonatada con sabor añadido. Siempre que el producto no sea un "agua de coco con gas", esta puede ser una excelente opción. Refresco Goya elabora un refresco de coco que no solo es sabroso, sino también bajo en potasio y sin aditivos de fosfato.

Cómo hacer que el coco sea un alimento "permitido":

¿Te encanta el coco? Las personas con insuficiencia renal pueden hacer que el coco les funcione con creatividad. El curry de camarones al coco con un vaso alto de agua de coco con gas y una rebanada del famoso pastel de coco de la tía June probablemente ya no esté permitido. Pero, ¿qué tal si espolvoreamos 1-2 cucharadas de copos de coco tostados en la avena? Sí y doble sí, ya que el tostado hace brillar el sabor. ¿Hacer un pastel con extracto de coco en lugar de extracto de vainilla? Absolutamente. ¿Mezclar un refrescante cóctel por la tarde con una bebida de leche de coco, un toque de ginebra, refresco de lima-limón, menta y

fresas? Definitivamente. Hacer que la dieta renal funcione con el coco es definitivamente posible con un poco de creatividad culinaria.

¡Pastel de coco apto para riñones!

INGREDIENTES

Para el pastel:

- 3 tazas de harina para todo uso
- 2 taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura en polvo *
- 1 taza de leche de arroz
- 1 taza de mantequilla *
- 2 cucharaditas de extracto de coco
- 5 claras de huevo
- 1/4 taza de hojuelas de coco, opcional para decorar

Para el betún:

- 2 cucharadas de harina todo uso
- 1/2 taza de leche de arroz
- 1/2 taza de mantequilla ablandada
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de coco

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 ° y engrase 2 moldes para pasteles redondos (9 pulgadas). Forrar con papel pergamino. Engrasar y enharinar papel pergamino. Dejar de lado.
2. Deja que las claras de huevo se asienten a temperatura ambiente durante 30 minutos antes de usarlas.
3. En un tazón pequeño, mezcla la leche y el extracto de coco. Dejar de lado.
4. En un tazón mediano, bate la mantequilla hasta que esté cremosa. Añade azúcar. Mezclar hasta que esté suave y esponjoso. Agrega la harina y el polvo de hornear a la mezcla de mantequilla, alternando con la mezcla de leche y coco. Dejar de lado.
5. Batir las claras de huevo a punto de nieve. Doblar suavemente en masa para pastel. Vierta en los moldes preparados. Unta con una espátula para cubrir los moldes completamente con la masa.
6. Hornea a 350 ° durante aproximadamente 30 minutos o hasta que al insertar un palillo de madera en el centro, éste salga limpio. Coloca en la rejilla para enfriar durante 10 minutos y luego retíralo de los moldes, coloca los pasteles en la rejilla para enfriar y desecha el papel pergamino.
7. Para el glaseado: En una cacerola mediana, mezcla la harina con la leche hasta que quede suave. Coloca a fuego medio y revolviendo constantemente, hasta que la mezcla se vuelva muy espesa y comience a burbujear,

- 10-15 minutos. Cubrir con papel encerado colocado directamente sobre la superficie y enfriar a temperatura ambiente, unos 30 minutos.
8. En un tazón grande, a velocidad media alta de una batidora eléctrica, bate la mantequilla durante 3 minutos, hasta que quede suave y cremosa. Agrega poco a poco el azúcar, batiendo continuamente durante 3 minutos hasta que quede esponjoso. Agrega el coco y bate bien.
 9. Agrega la mezcla de leche fría y continúa batiendo a velocidad media alta durante 5 minutos, hasta que esté muy suave y de color notablemente más blanco. Cubre y refrigera de 15 a 20 minutos. ¡Úsalo inmediatamente!
 10. Tostar las hojuelas de coco en el horno durante 7 minutos. Adorna con hojuelas de coco tostadas.
- * Notas de la receta:** Para disminuir el fósforo en tu receta, use un sustituto de polvo para hornear Ener-G o $\frac{3}{4}$ cucharadita de crémor tártaro + $1\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- * Para disminuir la grasa y las calorías en la receta, también puedes reemplazar la mitad del aceite de coco con puré de manzana.**
- Información nutricional: 1/10 de torta**
656 kcal, 85 g de carbohidratos, 32 g de grasa, 44 mg de sodio, 6 g de pro, 93 mg de potasio, 74 mg de fósforo,
- * Esta no es una receta baja en calorías o en carbohidratos. Para los pacientes con diabetes, considere una pequeña porción o limite la cantidad de glaseado que se aplica al pastel.**