



RECETARIO PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

MOGEWE IYAEI

ALIMENTO PARA EL ALMA



PRÓLOGO

Cuentan los antiguos que nuestros antepasados brotaron de la tierra y ello explica nuestro nombre “Mapuche”, gente de la tierra: gente que nace, vive y que al morir vuelve a ella. De allí nuestra lengua, el mapuzungun, el “habla de la tierra”, un lenguaje único y poético para comunicarnos con la naturaleza y también nuestras creencias (feyentun), ordenamiento social (az mapu) y cultura milenaria (kimun y rakizuam). Los mapuche, decía mi abuela Lorenza, nos mimetizamos con la tierra porque somos parte de ella. Un hijo e hija más, como las plantas, los animales y también aquellos seres no naturales que conviven con nosotros.

Para nuestro pueblo en el desequilibrio entre el mundo natural, espiritual y humano está el origen de muchas de las enfermedades que nos afectan el cuerpo y el espíritu. Restablecer dicho equilibrio es la misión de nuestra medicina, la tarea siempre generosa de nuestros machi y lawentuchefe. No están solos. Es la propia naturaleza, como toda buena madre, quien por siglos, tal vez milenios, les ha suministrado los remedios (lawen) para ayudarles en su tarea y restablecer así juntos el kümé mongen, nuestro ansiado “buen vivir”.

El libro que tienen en sus manos trata de ello, de cómo a través de los productos alimenticios que nos provee la tierra y su adecuada preparación podemos aminorar los efectos de una compleja patología médica actual, cada día más presente en la población de nuestra región y comuna. Pero no es sólo allí donde radica la importancia de este trabajo. También lo es el sabio rescate del conocimiento mapuche de los alimentos y el complemento de ese saber ancestral con los avances y búsquedas de la medicina no indígena. Esa unión virtuosa es la maravilla que nos ofrecen las recetas sanadoras que anidan en estas páginas.

Pedro Cayuqueo Millaqueo
Escritor mapuche



INTRODUCCIÓN

La enfermedad renal crónica (ERC), es una condición que se caracteriza por la pérdida progresiva e irreversible de las funciones que cumplen nuestros riñones. Dentro de esas funciones, podemos encontrar la depuración de sustancias tóxicas, del exceso de sal, producción de hormonas, activación de vitamina D, etc. Cuando se ha perdido una gran parte de las unidades funcionales de cada riñón, llamados glomérulos, aparecen alteraciones en algunos exámenes de sangre y orina. Los síntomas y signos, sin embargo, son escasos, aparecen tarde y a veces, pasan desapercibidos para el paciente y su familia: edema, falta de apetito, náuseas, prurito, hipertensión arterial, entre otros.

La ERC tiene 5 etapas, afecta aproximadamente a un 13% de la población mundial y se ha proyectado que puede aumentar entre un 50 a 100% para el año 2030. En Chile, la ERC en etapas 3 a 5 (más avanzadas) afecta a un 3,2% de la población mayor de 18 años. Sin embargo, si se considera a los pacientes del programa de Salud Cardiovascular, la prevalencia es del 12%.

Cada persona con ERC es distinta. Cada una tiene preferencias, gustos, realidades económicas y geográficas que hacen que el acceso a los alimentos sea variable. Mientras que algunos pacientes con ERC deben minimizar el consumo de potasio, otros estarán restringidos por el contenido de fósforo y, probablemente todos, restringidos del exceso de sal (cloruro de sodio). Ningún paciente es igual a otro y no existe un solo régimen de alimentación que pueda indicarse a todos por igual.

Tati troy kuchall kuchall kutran, kimnien-gey tañi afküle kemum kuchall kuchall tañi kündaw. Feyta mew konkey liftun wedake kutran mew, rume mülechi chadi kalǖl mew, tati wefpan vitamina D, etc. Küme amuwenunmew kom feytachi kuchall ku-chall tañi kündaw, glomérulos pingelu, weda tripakey ta mollfün ka wülleñ. Newe kimfalgelkey feytachi kutran, fey mew kimkelay ta che: Wefpakey edema, upa iwekelay ta che, ulngupiwekey, pürakey tañi mollfün, ka fillke dungu.

Feytachi ERC niey kechu troy, 13% pu che wallontu mapu mew ta kontukeyew feytachi kutran, ka pürayafuy 50 kam 100% tripantu 2030 mew. Chile mew tati ERC doy unelekey 3 kam 5 (doy unelekey) kutrantukefi 3,2% pu che unen 18 tripantu nielu. Welu, tukulpangele pu kutran mülelu programa de Salud Cardiovascular mew, puy 12%

Kiñe che, nielu ERC kangelu che reke ngeley. Kiduke ayifi chem tañi ial, ka tañi tunten nien, ka chew tañi mülen, fey mew kakewmi ta Yael. Kiñeke ERC kutranche müley tañi iwenual potasio, kangelu müley tañi inual ta fósforo, ka femechi, kom chaditulayaymün pingkeyngün. Kiñe che kangelu reke femlay, kiduke ngey tañi feypingeal chem tañi ial.

Por lo anterior, estamos llamados a responder a las necesidades individuales de nuestros usuarios desde el conocimiento científico, el respeto, la incorporación de la cosmovisión y las particularidades de nuestro territorio. Como equipo de salud, nos hemos visto enfrentados a preguntas tan sencillas como “¿Puedo comer caballo?” sin una respuesta científicamente fundamentada y que satisfaga la inquietud del usuario.

A partir de esta necesidad nacen una serie de conversatorios que se han llevado a cabo desde el año 2021, con el objetivo de conocer las preparaciones e ingredientes más representativas del Nodo Costa de la región de La Araucanía (Nueva Imperial, Saavedra, Carahue, Cholchol), las costumbres de consumo y la relación de las personas con la alimentación. Estas reuniones han resultado enriquecedoras para todos quienes hemos tenido el privilegio de participar; nos hemos reunido de manera transversal, con escucha respetuosa y activa, intercambiado conocimiento y generado una instancia única donde el saber ancestral fortalece el manejo de los pacientes con ERC. En palabras simples, nos hemos “nutrido” unos de otros, recibiendo el verdadero alimento para el alma o mogewe iyael.

No somos voz autorizada para escribir una tesis sobre alimentación de los pueblos originarios, pero sí podemos decir con orgullo que hemos dado respuesta a algunas preguntas que son importantes para nuestros usuarios con ERC en cuanto a la seguridad de consumir ciertos alimentos. Además, se han elaborado recetas que realzan la calidad de los ingredientes naturales, no procesados y de amplia disponibilidad en el territorio.

Feytachi dungun mew müley taiñ kelluafiel taiñ pu kutranche, kiduke tañi dungun mew, científico kimün mew, llam dugun mew, ka taiñ trokinche kimün. Kiñeke mew ramtungekeiñ ¿Pepi ilo kawelltuaun? Fey inchíñ kimkelaiñ taiñ chem pial, mülenunmew kiñe kimeltun.

Kom feytachi duam mew, tripay fillke nü-tramkan tuwlu tripantu 2021 mew, tañi kimngeal chem yael tañi doy ingeken Lafken mapu püle (Nueva Imperial, Saavedra, Carahue, Cholchol), chumechi tañi ingeken tati yael. Rume kimpaiñ feytachi nütram mew, trawukeiñ, allkütuwkeiñ ka nütram kimünkeiñ, newentutuafiel pu kutranche nielu ERC. Kom kimpakeiñ fillke kimün, fey mongekey taiñ püllü.

Inchiñ kimchengeaiñ taiñ dewmayal kiñe tesis mapuche yael mew, welu kimtukupaiñ kiñeke falin dungun kelluafiel pu che nielu ERC, tañi kimal engün chem doy kümey tañi yael, tañi kutranuam engün. Ka femechi dewmaiñ recetas tukunielu mapu mew mülechi yael.

ANÁLISIS DE ALIMENTOS DEL NODO COSTA

A continuación se detalla la información nutricional obtenida del análisis de algunos alimentos propios del Nodo Costero de la Región de La Araucanía.

Se expresa la información por cada 100 gramos de alimento comestible. La simbología de colores del semáforo ayuda visualmente a diferenciar entre el contenido de potasio de los alimentos: verde (bajo contenido de potasio, consumo libre), amarillo (moderado contenido de potasio, remojar o cocer) y rojo (alto contenido de potasio, necesario desmineralizar)

Resumen información nutricional alimentos nodo costa analizados en 100g

	INGREDIENTES	CANTIDAD (g)	CALORIAS (g)	PROTEINAS (g)	HIDRATOS (g)	FIBRA DIETARIA (g)	LIPIDOS (g)	FOSFORO (mg)	POTASIO (mg)	SODIO (mg)
●	Yuyo	100	20	4,8	0,1	4,0	0,0	<2	579,4	26,2
●	Piñones	100	158	4,6	31,5	19,9	1,5	<2	556,7	36,6
●	Changle	100	8	2,0	0,1	2,8	0,0	<2	202,27	20,7
●	Lua Lua	100	57	12,2	0,1	44,4	0,9	<2	1557	4730
●	Nalca	100	2	0,0	0,5	4,0	0,0	<2	32,23	125,5
●	Digueñe	100	18	3,1	1,4	0,8	0,0	<2	246,3	20,1
●	Murta	100	55	1,3	9,6	10,2	1,3	<2	235,8	29,8

EN GENERAL, EL % DE POTASIO SIGNIFICA:

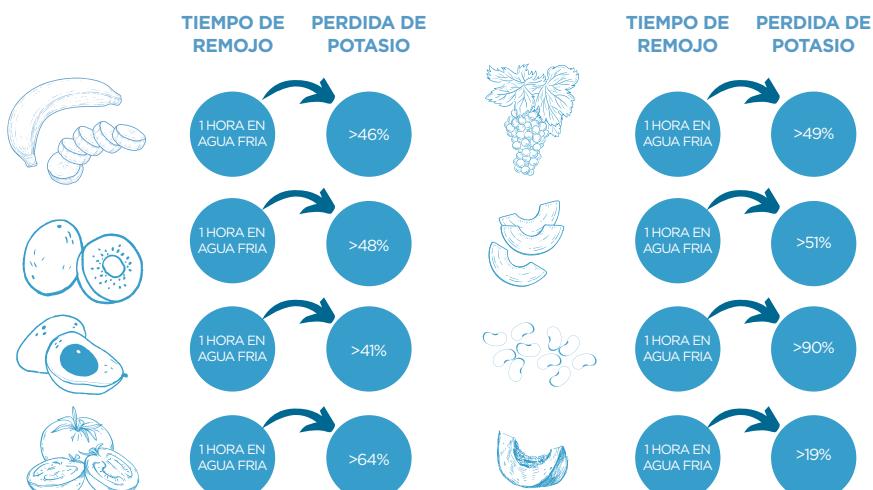
- Bajo = menos de 100mg o menos de 3%
- Medio = 101 a 200 mg o 3 a 6%
- Alto = 201 a 300 mg o 6 a 9%
- Muy Alto = más de 300 mg o más de 9%

DESMINERALIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Debe considerar que durante la preparación de verduras, frutas y legumbres el proceso de desmineralización. De esta manera disminuirá el contenido de sodio, potasio y fósforo de los alimentos.

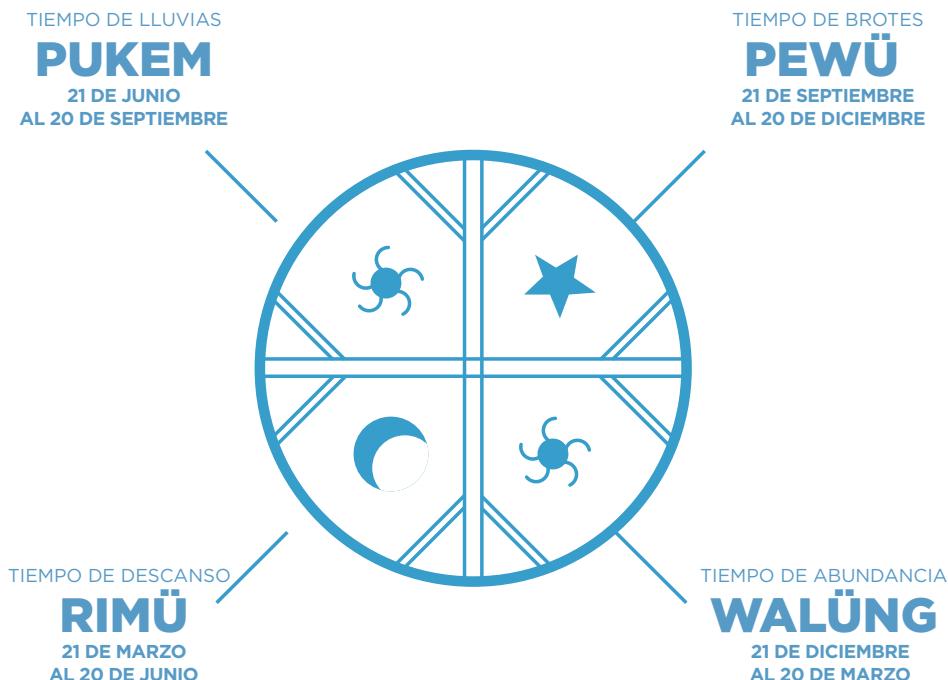
1. *Pique finamente los alimentos.*
2. *Remoje los alimentos picados durante 12 horas (el día anterior).*
3. *Elimine el agua de remojo y ponga a cocer por 5 minutos.*
4. *Elimine el agua de cocción y vuelva a cocerlos en abundante agua.*
5. *Escurra y sirva.*

A continuación algunos ejemplos de la pérdida de potasio en algunas frutas y verduras de habitual consumo:



ANTES DE EMPEZAR

En este recetario, se ha incorporado la simbología del Kultrún junto al nombre de cada preparación para indicar la época del año en que la receta puede ser consumida. El pueblo Mapuche celebra anualmente el We Tripantu entre el 21 y el 24 de junio, marcando el comienzo de un nuevo año después del solsticio de invierno. De esta manera, incorporar a este recetario la estacionalidad de la alimentación mapuche, que se relaciona con su cosmovisión, al mismo tiempo que se proporciona información útil a los pacientes





PLATOS DE ENTRADA



CEVICHE DE NALCA NGALCA CEBICHE

INGREDIENTES

- 2 tazas de nalcas (350 grs)
- 1 cebolla pequeña
- 1/4 pimentón verde o rojo
- 1 rama de apio
- 80 gramos de changles desmineralizados
- 1 cda de aceite de oliva
- 4 limones
- Cilantro a gusto
- 3 hojas de menta
- 1 manzana verde
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 4 tomates cherry
- 4 rebanadas de pan o tortillas
- 1 cucharada de mantequilla
- Chasku a gusto
- 1 pizca de ají de color

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
716	12.5	65.7	226.9
179	3.1	16.4	56.7

Aporte Total
Aporte 1 Porción

PREPARACIÓN

- Lave, pele y corte los vegetales en tiras delgadas, reserve.
- Pele y corte en tiras o cuadritos las nalcas, al igual que las manzanas verdes.
- En un bowl, junte todos los ingredientes, agregue condimentos a gusto, luego agregue jugo de los limones y termine con el aceite de oliva.
- Corte en láminas delgadas el pan, luego en un sartén agregue la mantequilla y dore el pan hasta que esté crocante.
- Sirva decorado con cilantro y las tostadas crocantes.





MOGEWE
IYAEI



SOPAIPILLAS DE ARROZ CON PEBRE BAJO EN SODIO

ARROZ RÜNGO LLIWIN KOFKE PEURE LLENGÜN

INGREDIENTES

- 150 gramos de harina de arroz
- 240 gramos de harina sin polvos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 18 gramos de levadura
- 1 taza de agua
- 1 litro de aceite para freír

PARA EL PEBRE

- 1/2 cebolla desmineralizada
- 2 tomates desmineralizados
- Cilantro, merquén sin sal, limón a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
716	12,5	65,7	226,9	Aporte Total
179	3,1	16,4	56,7	Aporte 1 Porción

PREPARACIÓN

- Mezcle en un bowl la harina de arroz e integral previamente pesada.
- Agregue aceite de oliva
- Agregue levadura fresca disuelta en poco de agua. Agregue el resto del agua y amase hasta lograr una masa homogénea. Deje reposar cerca de la cocina por 1 hora aprox.
- Pasado este tiempo, divida la masa en 8 a 10 porciones, estire y fría en aceite caliente hasta dorar.
- Deje en papel absorbente, sirva acompañado de pebre.
- Para el pebre, junte la cebolla y el tomate (Previamente desmineralizado) junto con el cilantro. Condímento con aceite de oliva, jugo y ralladura de limón. Agregue merquén.





MILLOKIN DE ARVEJAS SERVIDO CON MAYONESA DE ZANAHORIAS

ALFIZA NGÜLLOQUIN INGEAEL ZANAHORIA MAYONESA LLENGÜN

INGREDIENTES

- 1 taza de arvejas frescas
- 1/4 de cebolla
- 3 hojas de menta
- 1 cucharada de harina tostada
- 1 ramita de Chasku (Tomillo)
- 1 ramita de orégano
- 1 cucharadita de aceite de caballo
- 1 diente de ajo
- 5 cucharadas de aceite
- Limón a gusto

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
1026	13.6	248,8	295,2	Aporte Total
256	3,4	62,2	73,8	Aporte 1 Porción

PREPARACIÓN

- Remoje las verduras previamente cortadas y aplique doble cocción para desmineralizar.
- En una olla cocine las zanahorias, una vez cocidas, muela muy bien en una juguera o licuadora con dos cucharadas de agua de la cocción. Luego, agregue 1/2 ajo, jugo de limón, siga licuando, agregue aceite en forma de hilo sin dejar de licuar y dar punto deseado de mayonesa. Reserve.
- En una olla con agua hirviendo, cocine las arvejas, luego retírelas y enfríe rápidamente para mantener el color, reserve un poco de agua de la cocción. Luego, muela muy bien en una procesadora de alimentos, agregue las hojas de menta, reserve.
- Realizar un sofrito con la cebolla previamente cocinada en agua, sofría en un poco de aceite o aceite de caballo, junto con ajo y luego agregue condimentos a gusto, cubra con agua de cocción y deje cocinar hasta que la cebolla esté bien cocida.
- Una el sofrito con la molienda de arvejas, agregue un poco de harina tostada y dé forma de albóndigas pequeñas.
- Disponga 5 millokines en un plato luego agregue mayonesa de zanahorias y decore con hojas verdes.
Se puede servir frío o caliente.





MOGEWE
IYAEI



EMPAÑADITAS DE CHANGLE Y DIGÜEÑES

CHIWEÑ KA PIQUEN EMPANADA

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 250 gramos de harina sin polvos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de linaza
- 120 cc de agua

PARA EL RELLENO

- 1 cebolla desmineralizada
- 120 gramos de changle desmineralizado
- 120 gramos de digüeñes desmineralizados
- 1 cebollín desmineralizado
- 1/4 limón (ralladura, solo la parte amarilla)
- 1 cucharada de ciboulette
- 1 cucharadita de harina de arroz (para espesar)
- 1 cucharada de grasa de caballo
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de ají de color
- Vinagre de manzana a gusto

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
1491	36,2	460,1	543,1
124	3,0	38,3	45,3

Aporte Total
Aporte 1 Porción



PREPARACIÓN

- Lave muy bien los changles y digüeñes, corte y deje en remojo por 12 horas con abundante agua. Pasado este tiempo, aplique doble cocción y reserve.
- Corte las verduras en cubitos pequeños, luego deje en remojo por 12 horas. Pasado ese tiempo, aplique doble cocción y reserve.
- En un sartén agregue la grasa de caballo, lleve a fuego y realice un sofrito con la cebolla y el cebollín, agregue condimentos a gusto y cocine hasta que la cebolla esté blanda.
- Agregue los hongos y cocine por 5 minutos, rectifique el sabor, agregue ralladura de limón y vinagre de manzana y termine con 1 cucharadita de harina de arroz para espesar. Deje enfriar y reserve.
- Para la masa: en un bowl deje las semillas de linaza y cubra con agua. Luego de 15 minutos, licúe hasta obtener una pasta espesa. Agregue harina, aceite de oliva, y el resto del agua. Una y amase hasta lograr una masa homogénea.
- Estire con la ayuda de un uslero sobre el mesón espolvoreando harina, para evitar que se pegue. Corte con la ayuda de un molde o plato pequeño.
- Disponga las masas cortadas sobre un mesón y rellene con el pino, cierre muy bien y refuerce los bordes con la ayuda de un tenedor.
- Caliente el aceite y fría las empanadas hasta dorar, retire y deje en papel absorbente. Sirva en caliente.



ENSALADA DE BERROS CON ACELGA Y YUYO

WENTXAY, ACELGA KA NGUSOÑ SALAU

INGREDIENTES

- 1 paquete de hojas de yuyo
- 1/4 de bandeja o 30 gramos de hojas de berros
- 1/2 paquete de acelga
- 2 huevos
- 1/4 de pimentón rojo
- 1 1/2 cucharada de vinagre de manzana
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de linaza
- Chasku (Tomillo) y romero a gusto

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
478	30,5	322,9	931,8	Aporte Total
120	7,6	80,7	233,0	Aporte 1 Porción

PREPARACIÓN

- Corte finamente las hojas verdes y el pimentón en tiras finas. Deje en remojo por 12 horas con abundante agua. Pasado este tiempo, aplique doble cocción y reserve.
- Cocine en una olla el huevo por 8 a 10 minutos. Luego pele y solo reserve la clara cocida. Corte en cubos pequeños o ralle.
- Coloque en un bowl el vinagre de manzana, luego agregue las hierbas previamente desmineralizadas, agregue ajo finamente cortado luego bata enérgicamente. Reserve.
- Disponga en un plato las verduras cocidas, agregue pimentón rojo y la clara de huevo por encima. Vierta la vinagreta y sirva.





MOGEWE
IYAEI



CREMA DE ZAPALLO CON LECHE VEGETAL Y SEMILLAS TOSTADAS

KOTÚN KETXAN, ZAPOLLU CREMA KA Lichi ANUMKA ÑIZOL RALI

INGREDIENTES

- 600 gramos de zapallo camote desmineralizado
- 1 cebolla pequeña desmineralizada
- 1 diente de ajo
- 2-3 papas desmineralizadas
- 1 taza de leche de soya
- 1 cucharada de semillas tostadas (Perejil, chasku y merquén sin sal a gusto)

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	Aporte Total	Aporte 1 Porción
647	21,4	443,6	1114,6		
162	5,4	110,9	278,6		

PREPARACIÓN

- Lave, pele y corte en cubos pequeños el zapallo, la cebolla y las papas. Deje en remojo por 12 horas con abundante agua. Pasado este tiempo, aplique doble cocción, elimine el agua de cocción y reserve.
- En una olla realice el sofrito con la cebolla y el ajo, luego agregue condimentos, ají de color, chasku.
- Agregar el zapallo y la papa previamente desmineralizados y cortados de manera irregular. Cubra con agua y deje cocinar. Una vez cocido, deje enfriar para licuar, luego disponga en una olla y agregue la leche de soya. Revuelva muy bien y caliente nuevamente antes de servir.
- En un sartén a fuego alto disponga las semillas, agregue una pizca de merquén sin sal y tueste levemente por dos a tres minutos.
- Sirva la crema en un plato de greda o pocillo y agregue por encima las semillas tostadas.



PLATOS DE FONDO



MOGEWE
IYAEI



CARBONADA DE LÚA LÚA

INGREDIENTES

- 40 gramos de alga Lúa lúa
- 250 gramos de papas desmineralizadas
- 1/2 kg de zapallo desmineralizado
- 1 cebolla desmineralizada
- 1 zanahoria desmineralizada
- 3 hojas de acelga
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio fresco
- Hinojo fresco a gusto
- 1 rama de chasku (Tomillo)
- 1 rama de orégano fresco
- 30 gramos de arroz
- Cilantro a gusto
- 1/2 cucharada de aceite de oliva o mantequilla sin sal

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
893	52	463.0	2237.8	Aporte Total
223	13	115.8	559.4	Aporte 1 Porción



PREPARACIÓN

- Lave, pele y corte las verduras, luego deje en remojo por 12 horas, aplique doble cocción antes de utilizar.
- Hidrate en agua el alga lúa lúa por 30 minutos aprox. Luego retire del agua y corte finamente. Reserve.
- Disponga en un sartén el aceite o manteca de cerdo, agregue el ajo cortado finamente y la cebolla. Sude muy bien el sofrito. Luego agregue las zanahorias y los condimentos, agregue agua en caso de ser necesario y deje cocinar muy bien la cebolla.
- Agregue las papas y el zapallo cortado en cubos, cubra con agua y cocine por 10 minutos. Agregue el arroz y de cocción por 10 minutos más.
- Agregue las hojas de acelga y la lúa lúa. Cocine por dos minutos y apague de inmediato.
- Sirva en caliente acompañado de cilantro cortado.



PISKU DE LEGUMBRES

KETXAN PISKU

INGREDIENTES

- 200 gramos de zapallito italiano
- 1 taza de poroto araucano desmineralizado
- 1 taza de mote o quinoa cocida
- 1 taza de cebolla desmineralizada
- 1/2 zanahoria desmineralizada
- 2 paquetes de hojas de yuyo
- 1 tallo de apio
- 1 ramita de poleo
- 1 pizca orégano y merkén sin sal
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada sopera de aceite de caballo
- 3 hojas de menta

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
1056	60	940.6	1701.6	Aporte Total
264	15	235.1	425.4	Aporte 1 Porción

PREPARACIÓN

- Remoje las legumbres (poroto pallar, araucano y arvejas) en agua toda la noche (12 horas). Despues aplique doble cocción. Luego cocine y reserve.
- Lave y corte las verduras y hierbas frescas. Deje en remojo y aplique doble cocción.
- En una olla realice un sofrito con grasa de caballo, luego agregue la cebolla y el ajo. Sudar muy bien. Agregar condimentos y las verduras previamente cortadas en cuadraditos. Deje cocinar por 20 minutos.
- Agregue el zapallo italiano en cubitos al sofrito y cubra con caldo de cocción, cocine por 4 minutos y luego agregue las legumbres y el trigo mote. Revuelva bien y cocine por 3 minutos. Rectifique sabor si es necesario.
- Sirva en pocillo de greda o plato hondo. Decore con perejil o menta.





MOGEWE
IYAEI



KATUTO ATOMATADO

ATOMATADO MÜLTXÜN

INGREDIENTES

- 200 gramos de trigo
- 1/2 cebolla desmineralizada
- 1 cucharada de grasa de caballo
- 2 tazas de arroz
- 1 ramita de apio
- 1 diente de ajo
- 1/4 de zanahoria y 1/4 de pimentón desmineralizado
- Ciboulette a gusto
- 1 cucharada de grasa de caballo
- 4 tazas de agua hervida
- 1 cucharada de aceite

PARA LA SALSA

- 1/3 Cebolla desmineralizada
- 3 Tomates desmineralizados
- 1 rama de albahaca
- 1 pizca de orégano

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
1056	60	940,6	1701,6
264	15	235,1	425,4

Aporte Total
Aporte 1 Porción



PREPARACIÓN

- Lave, pele y corte cebolla, zanahoria y pimentón. Deje en remojo por 12 horas con abundante agua. Pasado este tiempo, aplique doble cocción y reserve.
- Cocine en una olla el trigo por 20 a 25 minutos aproximadamente. Luego filtre y muela, agregando posteriormente el ciboulette y grasa de caballo. Una vez incorporado, trabe con las manos y de forma alargada y plana. Reserve.
- Para el arroz: en una olla agregue la cucharada de aceite, luego las verduras y realice un sofrito. Agregue el arroz y marque, agregue 4 tazas de caldo de verduras caliente, termine con las ramas de apio, cocine a fuego lento por 15 a 20 minutos.
- Para la salsa: pele y después corte la cebolla en cuadritos pequeños (brunoise). Por otro lado, pele y retire todas las pepas de los tomates, corte en trozos pequeños, luego desmineralizar la cebolla, el tomate y las hojas de albahaca.
- En un sartén, agregue un poco de aceite, luego las cebollas, el orégano y luego el tomate. Cocine por 20 minutos y termine la salsa con hojas de albahaca cortada finamente.
- Sirva en un plato 2 katutos y cubra con la salsa, acompañado de una porción de arroz. Decore con 1 hoja verde.



COLLOFE CON HARINA TOSTADA Y PAPAS SALTEADAS

FÜRRI FÜRRITUN POÑU MÜRKE KOLLOF LLENGÜN

INGREDIENTES

- 1 paquete de Collofe (cochayuyo)
- 1/2 Cebolla desmineralizada
- 1 zanahoria desmineralizada
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de harina tostada
- Un manojo pequeño de Ilfawen (Yerba buena)
- 1 tallo de apio
- 1 ramita de orégano
- 1 pizca de ají de color
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de merquén sin sal
- 150 grs de papas desmineralizadas
- 1 cucharada de manteca

PREPARACIÓN

- Desmineralice las verduras previamente cortadas, deje en remojo y posteriormente elimine el agua
- En un bowl hidrate el cochayuyo, posteriormente lleve a una olla y cubra con agua. Deje cocinar por 25 a 30 minutos aprox. Luego, retire del agua y deje enfriar. Corte en trozos pequeños y reserve.
- En una olla, realice un sofrito con cebolla, ajo, zanahoria y apio. Condímente con ají de color, orégano fresco y merquén sin sal.
- Agregue el cochayuyo y cocine por unos minutos.
- Incorpore las tres cucharadas de harina tostada, y revuelva muy bien hasta lograr un guiso espeso.
- Por otro lado, en una olla cocine las papas (previamente desmineralizadas) a fuego alto. Una vez cocidas, retire y corte. En un sartén, agregue 1 cucharada de manteca, agregue las papas y saltee por unos minutos.
- Sirva en caliente.

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
1056	60	940,6	1701,6	Aporte Total
264	15	235,1	425,4	Aporte 1 Porción





MOGEWE
IYAEI



TORTILLA DE NALCAS NGALKA RUMUL KOQUE

INGREDIENTES

- 1 yema de huevo
- 2 claras de huevo
- 2 tazas de nalcas (350 grs)
- 1/2 pimentón rojo
- 1 cucharada de aceite
- Pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- Separe las claras de las yemas, en un bowl.
- Bata las claras durante 2 minutos, luego incorpore la yema y sal.
- Agregue las hojas de nalca previamente lavada y picada, junto con el pimentón.
- Caliente un sartén, esparza una cucharadita de aceite y cuando esté caliente vierta la mezcla.
- Cocine durante 5 minutos por ambos lados y sirva.

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
266	12	84,2	391,6	Aporte Total
66	35	21,0	97,9	Aporte 1 Porción





CAWELLO A LA OLLA CON ARROZ PILAF

FÜRRI FÜRRITU ARROZ TOKUKAN ENGÜN AFÜLTUKO KAWELLO

INGREDIENTES

- 800 gramos de punta de ganso de Cawello
- 1 1/2 taza de arroz
- 1 ramita de romero fresco, chasku (tomillo) y orégano
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de harina tostada
- 1 tallo de apio
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de caballo

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
1540	68.7	958,0	1460,1	Aporte Total
385	17.2	239,5	365,0	Aporte 1 Porción



PREPARACIÓN

- Remoje las verduras previamente cortadas y deje en remojo con agua por 12 horas. Aplique doble cocción por 5 minutos para desmineralizar.
- Tome el trozo de carne de caballo, luego agregue las hierbas frescas previamente cortadas, agregue la chicha de manzana y deje marinado por lo menos 3 horas.
- En una olla agregue aceite de caballo, para realizar un sofrito con la cebolla, el ajo, luego agregue la zanahoria y el apio, luego agregue los condimentos.
- 4.- Agregue la carne y selle hasta dorar por ambos lados, luego agregue agua hasta cubrir la carne dejar cocinar por 3 horas a fuego suave. Revise de vez en cuando para que no se seque. Pasado este tiempo pruebe la carne y espese con la harina tostada el jugo de cocción para lograr una salsa, porcione la carne asegurando que para el paciente renal ésta no pese más de 50 gramos, y reserve.
- Para el arroz, caliente el aceite en una olla con el fuego a temperatura moderada.
- Añada la cebolla con ajo, realice un sofrito, luego agregue el arroz y revuelva por dos minutos. Agregue 3 tazas agua caliente y las zanahorias.
- Cuando esté hirviendo, tape la olla y ponga a fuego lento (sobre un tostador) por 15 minutos aprox.
- En un plato disponga una porción de arroz, acompañado de carne bañado con la salsa.

OPCIONES DE POSTRES



TARTA DE MANZANA CON MURTA CON HARINA DE ARROZ

APOLTÚN MANZANA MUTILLA KOFQUE, KA MURTA ARROZ RÜNGÓ LLENGÜN

INGREDIENTES

- 80 gramos de harina de arroz
- 8 gramos de harina sin polvos
- 25 gramos de alulosa
- 50 gramos de mantequilla sin sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Rayadura de naranja a gusto

RELLENO

- 4 manzanas
- 1 taza de murtilla
- 1 gramo de canela molida
- 10 gramos de alulosa
Miga
- 30 gramos de harina de arroz
- 30 gramos de avena
- 30 gramos de mantequilla sin sal
- 5 gramos de alulosa

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	Aporte Total
1774	23,0	373,2	337,0	
222	2,9	46,7	42,1	Aporte 1 Porción



PREPARACIÓN

- Para la masa: Junte la harina de arroz con la harina sin polvos de hornear, agregue alulosa y revuelva.
- Agregue la mantequilla sin sal a temperatura ambiente previamente cortada en cubos.
- Agregue esencia de vainilla, ralladura de naranja y la clara de huevo.
- Una con las yemas de los dedos hasta lograr una masa, con la precaución de no amasar.
- Estire con la ayuda de un uslero sobre alusa o film (plástico), hasta que logre un espesor de 5 milímetros aprox. Cubra un molde de aro 18 y lleve al congelador por 20 minutos.
- Encienda el horno y cuando esté a 170°C, cocine la masa por 12 minutos aprox. Pasado el tiempo, retire del horno.
- Pele y corte las manzanas, reserve en agua para que no se oxiden. Coloque un sartén a fuego medio y agregue una cucharada de aceite, incorporando las manzanas, para que se cocinen. En caso de faltar líquido de cocción, agregue solo un poco más de agua caliente para evitar que se quemen las manzanas. Cuando las manzanas estén cocidas agregue las murtillas, canela molida y cocine por 5 minutos más. Dispóngala sobre la masa.
- Para terminar, realice una miga con 30 gramos de harina de arroz, 30 grs de avena, 30 grs de mantequilla sin sal, 5 grs de alulosa, y una con las yemas de los dedos hasta lograr una miga. Con esta, cubra las manzanas y lleve nuevamente al horno por 10 a 12 minutos.
- Retire la tarta del horno, deje enfriar y sirva.



MOGEWE
IYael



GALLETAS CON HARINA TOSTADA MÜRQUE KALLETA

INGREDIENTES

- 80 gramos de harina tostada
- 80 gramos de harina sin polvos
- 15 gramos de alulosa
- 40 gramos de mantequilla sin sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de limón
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- En un bowl, junte la harina tostada con la harina sin polvos de hornear y la alulosa.
- Agregue la mantequilla con el aceite de oliva, la esencia de vainilla, la ralladura de limón y la clara de huevo.
- Una muy bien con los dedos de las manos, hasta logar una masa homogénea, luego refrigerue en un bowl tapado.
- Estire la masa sobre el mesón hasta lograr un grosor de 5 milímetros o a su gusto. Con la ayuda de un molde de galletas, corte la masa y disponga en papel de mantequilla previamente aceitado.
- Encienda y caliente el horno, cuando esté a 170° C, lleve las galletas y hornee por 10 a 12 minutos. Retire, deje enfriar y sirva.

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
1063	22.5	332.9	136.0	Aporte Total
71	1.5	22.2	9.1	Aporte 1 Porción





GELATINA DE ARÁNDANOS

ARANDANO MELMEL

INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos
- 1 tazón de agua
- 8 gramos de gelatina sin sabor
- 7 gramos de alulosa
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Ralladura de limón

MERENGUE

- Clara de 1 huevo
- 30 gramos de alulosa
- Hojas de menta para decorar

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
189	4.7	4.0	59.9	Aporte Total
47	1.2	1.0	15.0	Aporte 1 Porción

PREPARACIÓN

- Lleve los arándanos a una olla pequeña, agregue agua, alulosa, esencia de vainilla y la menta cortada finamente. Caliente hasta alcanzar el primer hervor y saque del fuego.
- En un pocillo pequeño, agregue la gelatina con 40 cc de agua, revuelva bien y deje reposar unos minutos. Aplique calor hasta disolver la gelatina, agregue a la mezcla anterior en caliente aún.
- Porcione en copas o pocillos y lleve a frío por 4 horas.
- Para el merengue en un bowl agregar 1 clara de huevo, con la alulosa y llevar a baño maría hasta disolver toda la alulosa. Una vez disuelta, bata con batidora o de manera manual hasta lograr una consistencia de merengue.
- Retire del refrigerador y decore con merengue y hojas de menta.





MOGEWE
IYael



CREMA DE LAWEN CON SALSA DE BERRIES

LAWEN CREMA KA SALSA ITXOFIL FÜN ANUMKA

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras o soya
- 20 gramos de alulosa
- 6 gramos de gelatina sin sabor
- 1 Manojo de romero-menta-toronjil-poleo-apio-bolfo
- Ralladura de naranja

Para salsa

- 10 gramos de alulosa
- 3 cucharadas de arándanos
- 3 cucharadas de frambuesas
- 50 cc de agua
- Hojas de menta para decorar

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	Aporte Total
336	12,7	227,2	791,3	
84	3,2	56,8	197,8	Aporte 1 Porción

PREPARACIÓN

- Desmineralice las hierbas.
- En una olla disponga la leche de almendras, agregue las hierbas y la ralladura de naranja, y posteriormente lleve a fuego suave. Agregue la alulosa y deje calentar hasta que alcance el hervor. Filtre y muela las hierbas y agregue nuevamente a la leche. Reserve.
- En un bowl pequeño, hidrate la gelatina, luego lleve a baño maría y agregue a la mezcla de leche con las hierbas.
- Porcione la mezcla en pocillos y lleve al refrigerador por lo menos 4 horas hasta lograr que cuaje.
- Para la salsa, en un sartén disponga los arándanos, las frambuesas, la alulosa y el agua. Lleve a cocción hasta lograr una salsa espesa. Luego deje enfriar.
- Retire del refrigerador y sirva acompañado de salsa de berries. Puede decorar con hojas de menta.





FLAN DE COCO CON PIÑONES

NGÜLLIU KA COCO KOCHÜ MELMEL

INGREDIENTES

- 1 lata de leche de coco
- 1 lata de leche evaporada
- 4 huevos
- 20 gramos de alulosa
- 1/2 taza de piñones desmineralizados
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180°C.
- En un tazón grande, mezcle la leche de coco, la leche evaporada, los huevos, el edulcorante y el extracto de vainilla hasta que quede una mezcla homogénea.
- Agregue los piñones previamente desmineralizados y mezcle bien.
- Vierta la mezcla en un molde para flan previamente caramelizado si es que usted no es diabético.
- Coloque el molde en una bandeja para hornear y añada agua caliente hasta que cubra aproximadamente la mitad del molde para flan.
- Hornee durante 50-60 minutos o hasta que el flan esté firme al tacto.
- Deje enfriar antes de servir.

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
1807	64,1	357,5	1264,3	Aporte Total
301	10,7	59,6	210,7	Aporte 1 Porción





MOGEWE
IYAEI



MUDAY DE PIÑONES

NGÜLLIU MÜZAI

INGREDIENTES

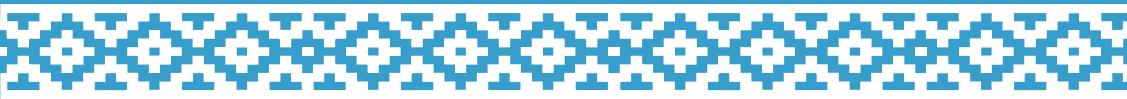
- 1 taza de piñones desmineralizados
- 1 litro de agua
- 1 rama de canela
- 20 gramos de alulosa

PREPARACIÓN

- Remoje los piñones en agua caliente durante 20 minutos.
- En una olla, hierva un litro de agua con la rama de canela.
- Agregue los piñones desmineralizados y deje cocinar a fuego medio por 15 minutos.
- Agregue la alulosa y mezcle bien hasta que se disuelva.
- Deje enfriar y sirva frío

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg	
262	7,1	3,0	208,5	Aporte Total
52	1,4	0,6	41,7	Aporte 1 Porción





PARTICIPANTES

Carmen Quilamán Millao
HINI Asesora Intercultural (amulzugufe)
carmen.quilaman@asur.cl

Hugo Cayupán Cayupán
HINI Asesor Intercultural(ragiñelwe)
hugo.cayupan@asur.cl

Cecilia Catril
HINI Asesora
cecicatrilp@gmail.com

Isabel Huenchuleo Maliqueo
Hospital de Puerto Saavedra
Asesora Intercultural
isabel.huenchuleo@redsalud.gov.cl

Sofía Celis Fernández
HINI Nutricionista Renal
sofia.celis@asur.cl

Valentina Venegas
HINI Nutricionista
valentina.venegasz@redsalud.gob.cl

Carmen Ortega Parada
HINI Médica de diálisis
carmenortgp@gmail.com

Carla Soto Catalán
CESFAM Santa Rosa Médica APS
carla.soto@asur.cl

Marina Leiva González
HINI Nefróloga
marina.leiva@asur.cl

Eduardo Catrileo Arias
HINI Cardiólogo
ekatrileo@gmail.com

Catherine Millao
HINI Asesora Intercultural

Diego Albornoz Apablaza
Fresenius Kabi Chile Ltda.
Nutricionista Especialista de Ketosteril
diego.albornoz@fresenius-kabi.com

Juan Carlos Quiñemán Milla
Chef
Millary Gastronomía Intercultural

AGRADECIMIENTOS

A los pacientes quienes sembraron la inquietud de realizar el trabajo.

A todas las personas que compartieron su conocimiento generosamente.

A Laboratorio Fresenius Kabi por el apoyo económico.

Al equipo directivo del Hospital Intercultural de Nueva Imperial por la confianza y el apoyo a la realización de este proyecto.

A Pedro Cayuqueo (Prólogo),
Profesora María Isabel Lara (traducción).

A todos quienes colaboraron con la entrega de alimentos: Marta Fuenzalida Cañoles, Fernando Neira Quilodrán, de Panitao, Puerto Montt y Pamela Fehrmann, Directora de carrera Nutrición y Dietética, USS, Valdivia.

A nuestras familias, que nos apoyaron de manera incondicional durante la realización de este trabajo.



MOGEWE IYAEI

RECETARIO PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA
ALIMENTO PARA EL ALMA



**FRESENIUS
KABI**

caring for life