



# PROWHEY

RENAL CRÓNICO



La preparación de estas recetas modifica el aporte nutricional del producto PROWHEY Renal Crónico. Consulte con su médico o nutricionista, si las puede incorporar 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

## 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.

### Información Nutricional

1 porción de Malteada de almendras con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300ml

#### Cantidad por porción

Calorías 560 **Calorías de la grasa 250**

#### Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 28 g	<b>43 %</b>
Grasa Saturada 3 g	16 %
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Sodio</b> 330 mg	<b>14 %</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 65 g	<b>22 %</b>
Fibra dietaria 4 g	17 %
Azúcares 0 g	
<b>Proteína</b> 14 g	
<b>Vitamina A</b> 10 %	<b>Vitamina C</b> 35 %
<b>Calcio</b> 30 %	<b>Hierro</b> 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.

**Nota:** El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



porción

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


# 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)  
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.



porción

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



### Información Nutricional

1 porción de 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.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

# Pudín de melocotón

## Ingredientes

### PROWHEY RENAL CRÓNICO

7 Medidas    

 Melocotón maduro  
1 Unidad

 Endulzante stevia  
1 Cucharadita o 5 g

 Agua  
1 Taza o 200 ml

 Almidón de maíz  
(marca: 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

1 porción de Pudín de melocotón  
con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 g

#### Cantidad por porción

Calorías 480 **Calorías de la grasa 170**

#### Valor Diario\*

<b>Grasa Total</b> 19 g	<b>29 %</b>
Grasa Saturada 2 g	12 %
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Sodio</b> 210 mg	<b>9 %</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 69 g	<b>23 %</b>
Fibra dietaria 6 g	24 %
Azúcares* 13 g	
<b>Proteína</b> 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.



porción

**Nota:** El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

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

# 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.



porción

### Información Nutricional

1 porción de Smoothie de Cítricos con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

#### Cantidad por porción

Calorías 440 Calorías de la grasa 170

#### Valor Diario\*

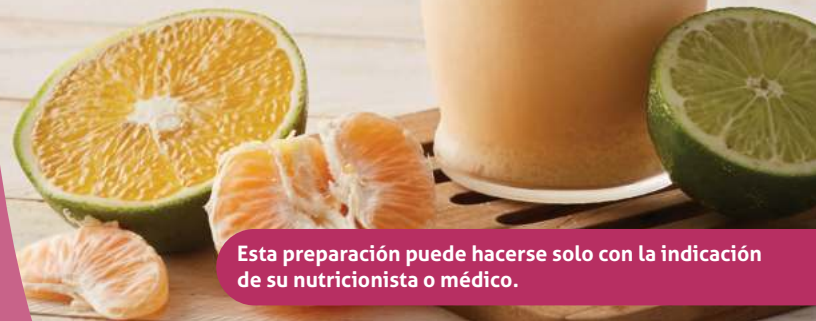
Grasa Total	19 g	29 %
Grasa Saturada	2.5 g	12 %
Colesterol	0 mg	0 %
Sodio	190 mg	8 %
Carbhidrato Total	61 g	20 %
Fibra dietaria	4 g	16 %
Azúcares*	6 g	
Proteína	11 g	

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.

**Nota:** El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



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

# 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

1 porción de Batido Playero con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

Cantidad por porción	
Calorías	Calorías de la grasa
540	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.

Nota: El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



porción

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



# 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

1 porción de 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*			
<b>Grasa Total</b>	23 g	<b>35 %</b>	
Grasa Saturada	3 g	15 %	
<b>Colesterol</b>	0 mg	<b>0 %</b>	
<b>Sodio</b>	230 mg	<b>10 %</b>	
<b>Carbohidrato Total</b>	73 g	<b>24 %</b>	
Fibra dietaria	6 g	26 %	
Azúcares*	2 g		
<b>Proteína</b>	14 g		
<b>Vitamina A</b>	15 %	<b>Vitamina C</b>	60 %
<b>Calcio</b>	25 %	<b>Hierro</b>	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.

**Nota:** El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.



porción

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

# Smoothie de maracuyá, fresa y albahaca

## Ingredientes

### PROWHEY 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.



porción

### Información Nutricional

1 porción de Smoothie de Maracuyá, fresa y albahaca con PROWHEY RENAL CRÓNICO

Tamaño por porción 300 ml

#### Cantidad por porción

Calorías 440 **Calorías de la grasa 170**

#### Valor Diario\*

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

**Nota:** El contenido nutricional aproximado se calculó de acuerdo a las cantidades descritas en la receta.

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



# 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**