

El Potasio

Consejos para personas con la enfermedad de los riñones

¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral que ayuda a los nervios y músculos a trabajar correctamente.

¿Por qué el potasio es importante para las personas con la enfermedad de los riñones?

En algunas personas con esta enfermedad, los riñones no logran quitar el exceso de potasio de la sangre. Además, algunas medicinas también pueden aumentar el nivel de potasio en la sangre. En cambio, si usted come los alimentos adecuados, puede ayudar a bajar el nivel de potasio.

¿Cómo sé si mi nivel de potasio está alto?

A menudo no se siente ninguna diferencia cuando el potasio está alto. Su doctor u otro profesional de la salud le medirá el nivel de potasio en la sangre y revisará las medicinas que toma. Mantenga su nivel de potasio en la sangre al nivel recomendado por su médico.

¿Cómo puedo disminuir el potasio en mi dieta?

- Consuma porciones más pequeñas de alimentos con alto contenido de proteínas como las carnes, pescado, frijoles (judías, alubias, habichuelas), nueces, almendras, avellanas, manís, leche y productos de la leche, como el queso y el yogur.
- Use especias y hierbas al cocinar y téngalas en la mesa para sazonar. No use los sustitutos de sal porque a menudo contienen potasio.
- El cloruro de potasio se usa en lugar de sal en algunos alimentos en lata, como los productos de tomate y las sopas en lata. Limite la cantidad de alimentos que tengan cloruro de potasio en la lista de ingredientes.

Coma estos alimentos	En lugar de estos
● Arroz blanco	● Arroz integral o salvaje
● Pasta, tortillas o panes blancos	● Pasta, tortillas o panes integrales
● Cereales cocidos de arroz o de trigo	● Cereales de salvado
● Leche de arroz (no enriquecida o fortificada)	● Leche de vaca

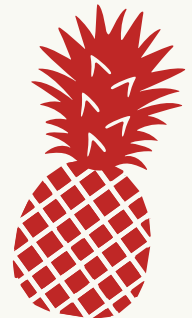
¿Cómo puedo disminuir el potasio en mi dieta?

- Enjuague con agua las frutas y vegetales en lata antes de comerlos.
- Si tiene diabetes, elija jugo de manzana, de uva o de piña cuando su azúcar en la sangre esté bajo.
- Elija frutas y vegetales con un menor contenido de potasio. Sírvese porciones muy pequeñas de alimentos que tienen más potasio, como sólo una rebanada de tomate en el sándwich, o unas cuantas rebanadas de banana en el cereal, o media naranja.

Frutas y vegetales con *un bajo* contenido de potasio (200 mg o menos)*.

FRUTAS

- manzanas/jugo de manzana/puré de manzana
- albaricoques (damascos) en lata/néctar de albaricoque (damascos)
- fresas, moras y otras bayas o frutas del bosque
- cóctel de frutas
- uvas/ jugo de uvas
- toronjas/jugo de toronja (pomelo)
- melón verde dulce
- limas y limones
- mangos
- papayas
- peras
- duraznos (melocotones)
- ciruelas
- piñas
- ruibarbos
- mandarinas
- sandías (melón de agua)



VEGETALES

- brotes de alfalfa
- pimientos dulces (morrones)
- brotes de bambú en lata
- brócoli (brécol) fresco
- col (repollo)
- lechuga
- coliflor
- cebollas y apio crudos
- maíz
- pepino
- berenjena
- vainitas (judías verdes, habichuelas verdes)
- col rizada
- zanahorias
- hongos (setas, champiñones) frescos
- quingombó (calalú)
- calabaza de verano (*summer squash*) cocinada



Frutas y vegetales con *un alto* contenido de potasio (Más de 200 mg)*.

FRUTAS

- albaricoques (damascos) frescos
- bananas (plátanos)
- melones
- dátiles
- nectarinas
- kiwi
- ciruelas pasas/jugo de ciruela pasa/pasas
- naranjas/jugo de naranja



VEGETALES

- calabaza en forma de bellota y zapallo anco
- aguacate
- frijoles (judías, alubias, habichuelas) guisados
- remolacha (betabel, betarraga) y otros vegetales de hoja verde
- brócoli (brécol) cocido
- coles de Bruselas cocidas
- acelga
- chiles, pimiento rojo o verde
- hongos (setas, champiñones) cocidos
- papas (patatas)
- calabaza (zapallo, ahuyama)
- espinaca cocida
- arvejas (chícharos, guisantes), lentejas, frijoles (judías, alubias, habichuelas)
- batata (boniato, ñames)
- jugo de vegetales
- tomates/jugo de tomate/salsa de tomate



* El nivel de potasio se refiere al potasio en una porción. Una porción de fruta equivale a una fruta pequeña o un pedazo pequeño, por ejemplo: ½ taza de fruta fresca, en lata o cocida; ¼ taza de fruta seca; o ½ taza de jugo de fruta. Una porción de vegetales es ½ taza de vegetales cocidos o frescos, 1 taza de vegetales crudos con hojas, o ½ taza de jugo de vegetal.

