

¿Qué puedo comer en una dieta con bajo contenido de potasio?

¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral que se encuentra en una variedad de alimentos. Ayuda a que sus músculos funcionen correctamente y mantiene su corazón latiendo con normalidad. En algunos casos, como la enfermedad renal en etapa terminal, es posible que deba limitar los alimentos con alto contenido de potasio para evitar niveles altos de potasio en sangre y una función cardíaca anormal.

¿Cómo controlo mi nivel de potasio en sangre?



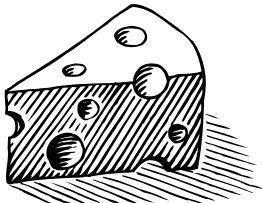
La mejor manera de mantener un nivel de potasio en sangre saludable es seleccionar los alimentos con cuidado. Es importante elegir la mayoría de los alimentos del grupo de bajo contenido de potasio, algunos del grupo de contenido medio de potasio y pocos, o ninguno, del grupo de alto contenido de potasio. Hable con su médico o dietista registrado sobre la cantidad de porciones diarias que puede tomar de cada categoría.




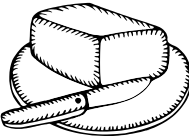
- Bajo contenido de potasio: _____ porciones permitidas por día
- Contenido medio de potasio: _____ porciones permitidas por día
- Alto contenido de potasio: _____ porciones permitidas por día



Contenido de potasio de los alimentos

(Los números muestran miligramos de potasio por porción)

Alimentos	Bajo contenido de potasio Menos de 100 mg por porción	Contenido medio de potasio Entre 101 y 200 mg por porción	Alto contenido de potasio Más de 201 mg por porción
Frutas Una porción es ½ taza, a menos que se especifique	Manzanas, peladas, 62 Puré de manzana, 78-92 Arándanos azules, 65 Arándanos, 39 Uvas, sin semilla, 93 Limón, 1 mediano, 80 Lima, 1 mediana, 68 Piña, 88 Frambuesas, crudas, 94 Sandía, 93 	Albaricoque, 1 mediano, 105 Albaricoque, enlatado en almíbar espeso, 181 Moras, 141 Cerezas, diez, 152 Pomelo, ½ mediano, 167 Higo, 1 mediano, 116 Cóctel de frutas enlatado en almíbar o jugo, 112-118 Papaya, 180 Peras, enlatadas en almíbar espeso, 118 Melocotones, enlatados en almíbar, 164 Pera, 1 mediana, asiática o Bosc, 148-176 Piña, enlatada en almíbar espeso, 133 Ciruelas, enlatadas en almíbar espeso, 194 Frambuesas, congeladas, 143 Ruibarbo, cocido, 115 Fresas, 125 Mandarina, 1 mediana, 132	Albaricoque, enlatado en jugo o seco, 611-895 Aguacate, ¼ mediano, 549 Banana, 1 mediana, 451 Melón, ¼ mediano, 413 Dátiles, 581 Melón dulce, 875 Kiwi, 1 mediano, 252 Mango, 1 mediano, 323 Nectarina, 1 mediana, 288 Naranja, 1 mediana, 237 Pera, 1 mediana Bartlett, o D'Anjou, 208-250 Pomelo, ⅓ mediano, 205 Plátano, hervido, 358 Granada, 1 mediana, 399 Pasas, 545 Níspero (zapote mexicano), 1 mediano, 328

Alimentos	Bajo contenido de potasio Menos de 100 mg por porción	Contenido medio de potasio Entre 101 y 200 mg por porción	Alto contenido de potasio Más de 201 mg por porción
Verduras Una porción es ½ taza, a menos que se especifique	Brotos de alfalfa, <i>13</i> Rúcula, <i>37</i> Brotos de bambú, enlatados <i>53</i> Frijoles, verdes, <i>76</i> Brotos de soja, <i>63-78</i> Repollo, crudo, <i>72-86</i> Coliflor, cocida, <i>88</i> Col rizada, <i>110</i> Pepinos, <i>84</i> Endivia, cruda, <i>79</i> Jengibre, molido, <i>1</i> cucharadita, <i>24</i> Rábano picante, <i>1</i> cucharada, <i>37</i> Jícama, <i>98</i> Puerros, cocidos <i>46</i> , crudos <i>94</i> Lechuga: iceberg, Bibb, Boston, <i>65</i> Pimientos, dulces crudos, <i>89</i> Radicchio, <i>60</i> Castañas de agua, <i>83</i> 	Espárragos, crudos, <i>135</i> Calabaza amarga, hervida, <i>175</i> Brócoli, crudo, <i>139</i> Repollo, cocido, <i>154</i> Calabaza, hervida, <i>124</i> Zanahorias, cocidas, <i>116</i> Coliflor, cruda <i>152</i> Apionabos, cocidos, <i>134</i> Apio, <i>171</i> Maíz, cocido de congelado, <i>125</i> Hojas de dientes de león, <i>121</i> Berenjena, <i>119</i> Bulbo de hinojo, <i>180</i> Col rizada, cocida de fresca, <i>148</i> Lechuga, romana, <i>148</i> Champiñones, crudos, <i>130</i> Hojas de mostaza, <i>141</i> Cebolla, cocida, <i>160</i> Pimientos, dulces cocidos, <i>113</i> Perejil, crudo, <i>166</i> Guisantes, <i>134-192</i> Pimientos, chile picante, <i>1</i> crudo, <i>153</i> Rábanos, <i>144</i> Cebolletas, <i>138</i> Espinaca, cruda, <i>154</i> Calabaza de verano, <i>173</i> Tomatillos, crudos, <i>177</i> Grelos, <i>186</i>	Alcachofa, <i>1</i> mediana, <i>425</i> Espárrago, cocido, <i>202</i> Frijoles, garbanzos, guisantes negros, habas, guisantes de ojo negro, habichuelas, guisantes, lentejas, pinto, soja <i>239-486</i> Remolacha, <i>265</i> Bok choy, cocido, <i>316</i> Brócoli, hervido, <i>229</i> Coles de Bruselas, <i>246</i> Zanahorias, crudas, <i>205</i> Coles, cocidas, <i>214</i> Maíz, cocido de crudo, <i>204</i> Col rizada, cocida de congelado, <i>209</i> Colinabo, cocido, <i>281</i> Raíz de loto, hervida, <i>218</i> Champiñones, cocidos, <i>214</i> Quimbombó, <i>257</i> Chirivías, <i>287</i> Calabaza, <i>253-256</i> Rutabagas, cocido, <i>277</i> Espinaca, cocida, <i>283-420</i> Calabaza de invierno, <i>448</i> Acelga, <i>483</i> Tomate, <i>251- 273</i> Calabacín, <i>220</i>
Carne y proteína Alimentos Porción de 3 onzas, a menos que se especifique	Queso, bajo en grasa, cheddar, mozzarella, americano, suizo, provolone, <i>1</i> onza, <i>24-39</i> Huevo, <i>1</i> grande, <i>60</i> Frankfurter, ternera o cerdo, <i>75</i> Jamón, <i>1</i> rebanada <i>80</i> 	Pescado: atún, enlatado, <i>200</i> Nueces: nueces de nogal, pecanas, macadamia, <i>1</i> onza, <i>125</i> Nueces: almendras, maní, nueces de Brasil, avellanas, anacardos, pistachos, <i>1</i> oz, <i>200</i> Camarones, <i>155</i> 	Ternera: asada, molida, filete, <i>270-400</i> Aves: pollo, pavo, pato, <i>212-250</i> Cangrejo, <i>225</i> Pescado: salmón, eglefino, pez espada, perca, <i>300</i> , trucha, <i>394</i> , bacalao, halibut, pargo, lenguado, <i>480</i> Cordero, <i>141-301</i> Mantequilla de maní, <i>2</i> cucharadas, <i>210-240</i> Cerdo, <i>350</i> Tempeh, ½ taza, <i>305</i> Tofu, ½ taza, <i>285</i>

Alimentos	Bajo contenido de potasio Menos de 100 mg por porción	Contenido medio de potasio Entre 101 y 200 mg por porción	Alto contenido de potasio Más de 201 mg por porción
<p>Alimentos con almidón</p> <p>Una porción es ½ taza, a menos que se especifique</p> 	<p>Bagel, liso de 4 pulgadas, 5 Cebada, cocida, 73 Pan, 2 rebanadas, centeno, trigo, integral, blanco, 28-70 Cereales, racimos de avena con miel, copos de maíz, bollos de cacao, 1 taza, 33-94 Muffin inglés, 65 Cuscús, 46 Mijo, 54 Avena, 66 Arroz, blanco, integral, salvaje, 50 Pan pita, 6 pulgadas, blanco, 72 Palomitas de maíz, 1 taza, 20 Tortilla, 6 pulgadas, 50 Waffle, 4 pulgadas, 50</p>	<p>Amaranto, cocido, 166 Pan, centeno, 1 rebanada, 141 Trigo búlgaro, cocido 105 Cereales, hojuelas de salvado, salvado de pasas 120-172 Pasta, 1 taza, 103 Pan pita, 6 pulgadas, integral, 109 Cereales, cheerios, 1 taza, 171 Quinua, 159</p>	<p>Cereales, 100% salvado, 426 Patatas fritas, comida rápida, 3 onzas o porción pequeña, 470 Patata, asada con piel, 844 Patata, hervida, sin piel, 256 Patatas fritas de paquete, 1 onza, 465 Batata, hervida 301 asada 397 Germen de trigo, 1 onza, 250</p> 
<p>Productos lácteos y sustitutos</p> <p>Una porción es 1 taza, a menos que se especifique</p>	<p>Queso cottage ½ taza, 97 Mezcla de moca, 1 cucharada, 0 Leche de avena, ½ taza, 100 Leche de arroz, 69</p>	<p>Leche de almendras, 190 Helado, ½ taza, 120-175 Yogur helado, ½ taza, 120-175 Pudín, ½ taza, 150</p>	<p>Leche, descremada, baja en grasas, entera, suero de leche, chocolate, 351-420 Leche de soja, ½ taza, 338 Yogur, 260-435</p>
<p>Bebidas</p> <p>Una porción es 1 taza, a menos que se especifique</p>	<p>Bebidas gasificadas, menos de 5 Jugo de arándanos, 40 Crystal Light, 15 Ponche de frutas, 47 Ponche hawaiano, 29 Kool-Aid, 1 Limonada, 38 Néctar de pera, 66 Tang, mezcla de polvo, 45 Té, elaborado, 27 Agua, 0</p>	<p>Cerveza, 12 onzas, 100 Café, 124 Vino, tinto, 5 onzas, 180 Vino, blanco, 5 onzas, 100</p> 	<p>Jugo de manzana, 300 Jugo de naranja, 496 Néctar de durazno, 202 Jugo de granada, 533 Jugo de tomate o verdura, 550</p>
<p>Azúcar, grasas</p> <p>Una porción es 1 cucharada, a menos que se especifique</p>	<p>Mantequilla, margarina, aceite, todo menos de 5 Miel, 11 Jarabe, 1 Azúcar, morena, blanca, 15</p>		<p>Melaza, 1 cucharada, 293</p>

Alimentos	Bajo contenido de potasio Menos de 100 mg por porción	Contenido medio de potasio Entre 101 y 200 mg por porción	Alto contenido de potasio Más de 201 mg por porción
Otros	Pastel, sin alimentos con alto contenido de potasio o chocolate, 1 rebanada pequeña, <i>menos de 50</i> Salsa de pescado, 1 cucharada, <i>52</i> Salsa hoisin, 1 cucharada, <i>19</i> Humus, 1 cucharada, <i>32</i> Mrs. Dash, ¼ cucharadita, <i>10</i> Salsa de ostras, 1 cucharada, <i>10</i> Salsa de soya, 1 cucharada, <i>35</i> Salsa agridulce, 1 cucharada, <i>29</i> Pasta de tamarindo, 1 cucharada, <i>0</i> Salsa Teriyaki, 1 cucharada <i>40</i>		Sustitutos de la sal: Sal Morton Lite, ¼ cucharadita, <i>1500</i> Sustituto de la sal Morton, ¼ cucharadita, <i>2800</i> 

Consejos para bajar la cantidad de potasio en las verduras

Para reducir el nivel de potasio de las zanahorias, remolachas, calabazas y otras verduras, hiérvelas en una gran cantidad de agua sin sal. Una vez cocido, escurra y deseche el agua.

Para reducir la cantidad de potasio en las patatas, siga estos pasos:

1. Pele y corte las patatas en rodajas del ancho de su meñique.
2. Remoje en agua toda la noche o al menos 2 horas en una gran cantidad de agua sin sal.
3. Escurra el agua, enjuague las patatas con agua nueva y vuelva a escurrir.
4. Hierva las patatas en abundante agua sin sal.
5. Escurra y deseche el agua.

Para obtener información sobre el contenido de potasio de un alimento, visite el siguiente sitio web en línea:

www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/

Si desea comer un alimento que no figura en la lista y no conoce el contenido de potasio de ese alimento, consulte con un dietista registrado o con su médico antes de incluir ese alimento.