

¿Qué es el potasio?

El potasio es un nutriente que se encuentra en los alimentos. El cuerpo lo utiliza para:

- Ayudar a mantener un latido regular del corazón.
- Desarrollar y contraer los músculos.
- Regular la presión arterial.
- Ayudar a controlar el equilibrio del agua contenida en los tejidos y células del cuerpo.

Las fuentes más ricas de potasio son las frutas, verduras, leche y productos lácteos. La mayoría de las personas ingieren suficiente potasio en su dieta.

¿Por qué se necesita una dieta con un alto contenido de potasio?

Algunos medicamentos disminuyen los niveles de potasio en la sangre. Estos medicamentos incluyen lasix, amphotericin, ambisome, bumex y metolazone. Estas medicinas pueden aumentar la necesidad de potasio. Es posible que le ordenen una dieta alta en potasio, así como un suplemento de potasio.

¿Qué alimentos tienen un alto contenido de potasio?

Los siguientes alimentos en esta tabla tienen altos niveles de potasio por porción. Incluya 1 ó 2 productos en las comidas y refrigerios.

	Altos en potasio		Los más altos en potasio	
Productos lácteos:	<ul style="list-style-type: none"> • Helado • Budín • Queso 		<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Malteadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt
Frutas:	<ul style="list-style-type: none"> • Melón chino • Kiwi • Mangos • Nectarinas • Papaya • Duraznos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruelas • Pasas • Ruibarbo 	<ul style="list-style-type: none"> • Chabacanos • Néctar de chabacano • Aguacates • Plátanos • Melón • Dátiles 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas secas • Naranjas • Jugo de naranja • Ciruelas pasas • Jugo de ciruela pasa
Verduras:	<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofas • Espárragos • Betabel • Brócoli • Coles de Bruselas • Zanahorias • Apio 	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga de color verde oscuro • Legumbres • Champiñones • Angú o quimbombó • Nabo blanco • Chícharos (guisantes) • Papas (hervidas, en puré, fritas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles (rojos, lima, pinto, refritos, pero no frijol de cera ni ejotes (judías verdes)) • Verduras de hoja • Lentejas • Chícharos (guisantes) • Papas (al horno, papas a la francesa, asadas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabaza de Halloween • Espinaca • Camote • Tomate • Jugo de tomate • Jugo de verduras • Jugo de zanahoria • Calabaza de invierno o tipo bellota

	Altos en potasio	Los más altos en potasio
Combinación de alimentos:	<ul style="list-style-type: none"> • Guisos preparados con alimentos altos en potasio • Macarrones con queso • Sándwich con tomate, queso o crema de cacahuete (maní) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza • Salsa de espagueti • Cremas • Productos con tomate
Otros alimentos:	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate (caramelos, repostería, leche, etc.) • Coco • Bebidas de electrolitos (Gatorade) • Granola • Melaza • Mezcla de frutas secas (Trail Mix) • Alimentos con granos enteros 	<ul style="list-style-type: none"> • Salvado y productos de salvado • Frutos secos y mantequillas de frutos secos (cacahuete, almedras, nuez de la India) • Semillas de girasol y mantequilla de semillas de girasol • Lecha de soya y coco • Agua de coco

Recuerde: Es importante que su hijo consuma una dieta nutritiva y balanceada.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.