

Pautas para una dieta baja en potasio

¿Por qué necesita mi hijo una dieta baja en potasio?

El potasio es un nutriente que se encuentra en los alimentos. El organismo lo necesita para mantener un latido cardíaco regular, contraer los músculos y controlar la presión arterial.

En la enfermedad renal y otras afecciones médicas, los niveles de potasio se acumulan en la sangre. Los niveles altos de potasio pueden provocar problemas en el corazón y los músculos. Una dieta baja en potasio puede ayudar a prevenir estos problemas.

Lista de alimentos altos en potasio

Puede sólo elegir hasta 2 porciones al día de uno de los alimentos altos en potasio.

Fruta:	<ul style="list-style-type: none"> • Chabacano (albaricoque) • Jugo de chabacano • Aguacates • Plátanos • Melón 	<ul style="list-style-type: none"> • Mangos • Nectarinas • Naranjas • Jugo de naranja • Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruelas • Ciruelas pasa • Pasas • Ruibarbo
Verduras:	<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofas • Frijoles secos • Betabel (remolacha) • Brócoli • Repollitos (col) de Bruselas • Zanahorias • Apio 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras de hoja • Lechuga de color verde oscuro • Lentejas • Legumbres • Champiñones • Chirivías • Espinaca 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas (al horno, hervidas, papitas, a la francesa, en puré) • Nabos • Jitomates • Jugo de jitomate & V8
Otros alimentos:	<ul style="list-style-type: none"> • Salvado y productos de salvado • Chocolate (caramelos, repostería, leche, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coco • Granola • Melaza 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos y mantequilla de frutos secos • Productos 100% integrales • Arroz integral
Combinación de alimentos:	<ul style="list-style-type: none"> • Guisos preparados con alimentos altos en potasio • Macarrones con queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza • Espagueti 	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwiches con jitomate, queso o mantequilla de cacahuete (maní)
Productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de cualquier tipo • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiras de queso • Queso rallado o en rebanadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Budín • Helado o yogurt congelado

Puede tomar leche de arroz natural o de vainilla (**no beba leche de soya, de almendras ni de coco**). Puede usar un sustituto de crema no lácteo para reemplazar la leche en el cereal.

Lista de alimentos bajos en potasio

Puede comer estos alimentos cuando lo desee. Si tiene preguntas sobre alimentos que no se encuentren en la lista, consulte a su nutricionista.

Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Manzanas Jugo de manzana Arándanos azules Cerezas Arándanos rojos Jugo de arándanos rojos 	<ul style="list-style-type: none"> Uvas Limonada Mandarinas Peras Jugo de pera Piña 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de piña Frambuesas Fresas Sandía
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos Ejotes verdes o amarillos Germen de soya Col (repollo) 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor Elote (maíz) Pepinos Berenjena cocida Lechuga Iceburg Angú cocido 	<ul style="list-style-type: none"> Cebollas Chícharos verdes Rábanos Calabaza amarilla Calabacines
Otros alimentos	<ul style="list-style-type: none"> Pan y repostería Pastel y galletas (sin chocolate) Cereal (sin salvado ni que sea 100% integral) 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos Pescado Carne Pollo Dulces que no sean de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta Pay (sin chocolate, calabaza ni crema) Arroz blanco
Combinación de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> Guisos con ingredientes bajos en potasio 	<ul style="list-style-type: none"> Sándwiches de carne en pan blanco 	<ul style="list-style-type: none"> Tacos (sin jitomates)

Consejos

- **No use** sustitutos de sal con cloruro de potasio. Esto incluye NoSalt™, NuSalt™ o Lite Salt™. Use hierbas y especias como Mrs. Dash®, ajo o jugo de limón para sazonar.
- **No tome bebidas deportivas ni agua de coco** ya que contienen más potasio y sodio añadido que otras bebidas.
- Se pueden “filtrar” las verduras de raíz, como las papas, que tienen un alto contenido en potasio. Pele y corte las papas en trozos pequeños. Remójelas en un recipiente grande con agua por varias horas. Escurra el agua y cocine de manera regular.
- Las etiquetas de información nutricional en los alimentos generalmente no incluyen información sobre el contenido de potasio, ya que no lo requiere la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés).
- Use sitios web de confianza cuando busque información sobre la dieta renal. Kidney.org y Davita.com son dos sitios web que recomendamos.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de salud 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.