

## para bebés y niños pequeños

### ¿Por qué necesita mi bebé 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. También ayuda a controlar el equilibrio de agua en el cuerpo.

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.

La siguiente tabla ofrece ejemplos de alimentos para bebés bajos y altos en potasio. **Dele no más de un alimento alto en potasio cada tercer día (un día sí, un día no)**, a menos que le indiquen lo contrario.

Las etiquetas de información nutricional de muchos de los alimentos para bebé cuentan con información sobre potasio. Para los alimentos que cuentan con esta información, use estos números como pautas con la finalidad de ayudarlo a escoger alimentos bajos en potasio para bebés:

- **Menos de 150 mg por 4 onzas = bajo en potasio.**
- **Más de 150 mg por 4 onzas = alto e**

# Dieta baja en potasio



Tipo de alimento	Bajo en potasio	Alto en potasio
<b>Frutas</b>	Manzanas y jugo de manzana Duraznos Todas las frutas del bosque (berries) Peras y jugo de pera Piña Jugo de uva	Chabacano (albaricoque) Plátanos Mangos Naranjas y jugo de naranja Calabaza (pumpkin) Pasas Ciruelas Ciruela pasa
<b>Verduras</b>	Elote (maíz) Ejotes (judías verdes) Chícharos (guisantes) Calabacita (calabacín) Coliflor Frijol de cera	Betabel (remolacha) Brócoli Papas Camotes Zanahorias Espinaca o col rizada Calabaza (squash) Jitomates Aguacate
<b>Proteínas</b>	Carne de res Pollo Jamón Huevos Cerdo Pavo Carnes en salsa de carne (gravy)	Frijoles secos, todas las variedades de lentejas
<b>Cenas &amp; alimentos en bolsa</b>	Cenas o alimentos en bolsa con fideos o arroz y frutas y verduras bajas en potasio	Cenas o alimentos en bolsa con papas, queso o jitomates y frutas, verduras o granos altos en potasio.
<b>Granos</b>	Cereal de arroz Puffs para niños pequeños Pasta (no integral) Arroz blanco	Amaranto Cereal integral Arroz integral Quinoa Avena
<b>Productos lácteos</b>	Ninguno	Leche Yogurt Queso Natilla
<b>Fórmula &amp; otros líquidos</b>	Siga las indicaciones del dietista renal, enfermera o médico sobre la fórmula y otros líquidos para su bebé.	

**ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta 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.