

## **Dieta alta en potasio**

### **¿Qué es el potasio?**

El potasio es un nutriente que se encuentra en los alimentos, es utilizado por el cuerpo 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, lo cual puede aumentar la necesidad de este nutriente. Estos medicamentos incluyen lasix, anfotericina, ambisome, bumex y metolazona. 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 tienen altos niveles de potasio por porción. Incluya 1 ó 2 productos en las comidas y refrigerios.

	<b>Altos en potasio</b>	<b>Los más altos en potasio</b>
<b>Productos lácteos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helado</li> <li>• Budín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Malteadas</li> <li>• Yogurt</li> </ul>
<b>Frutas:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Mangos</li> <li>• Nectarinas</li> <li>• Papaya</li> <li>• Duraznos</li> <li>• Ciruelas</li> <li>• Pasas</li> <li>• Ruibarbo</li> <li>• Fresas</li> <li>• Sandía</li> <li>• Peras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chabacanos</li> <li>• Néctar de chabacano</li> <li>• Aguacates</li> <li>• Plátanos</li> <li>• Dátiles</li> <li>• Frutas secas</li> <li>• Melón chino</li> <li>• Naranjas</li> <li>• Jugo de naranja</li> <li>• Ciruelas pasas</li> <li>• Jugo de ciruela pasa</li> </ul>

**Alimentos con alto contenido de potasio (continuación)**

	<b>Altos en potasio</b>	<b>Los más altos en potasio</b>
<b>Verduras:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcachofas</li> <li>• Espárragos</li> <li>• Betabel</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Coles de Bruselas</li> <li>• Col o repollo</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Apio</li> <li>• Elote o maíz</li> <li>• Lechuga de color verde oscuro</li> <li>• Legumbres</li> <li>• Champiñones</li> <li>• Angú o quimbombó</li> <li>• Nabo blanco</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Calabaza de invierno o de verano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijoles secos (rojos, lima, pinto, refritos)</li> <li>• Verduras de hoja</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Chícharos</li> <li>• Papas (al horno, cocidas, papas fritas, papas a la francesa, puré)</li> <li>• Calabaza de Halloween</li> <li>• Camote</li> <li>• Jitomate</li> <li>• Jugo de tomate</li> <li>• Jugo de verduras</li> <li>• Jugo de zanahoria</li> </ul>
<b>Combinación de alimentos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisos preparados con alimentos altos en potasio</li> <li>• Macarrones con queso</li> <li>• Sándwich con jitomate, queso o crema de cacahuete (maní)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza</li> <li>• Espagueti</li> <li>• Cremas</li> <li>• Productos con jitomate</li> </ul>
<b>Otros alimentos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolate (caramelos, repostería, leche, etc.)</li> <li>• Coco</li> <li>• Granola</li> <li>• Melaza</li> <li>• Raisin Bran®</li> <li>• Shredded Wheat®</li> <li>• Mezcla de frutas secas (Trail Mix)</li> <li>• Productos integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salvado y productos de salvado</li> <li>• Frutos secos y mantequilla de frutos secos</li> <li>• Lecha de soya</li> <li>• Papas fritas</li> </ul>

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

**Referencia:** Base de Datos Nacional sobre Nutrientes del USDA para referencia estándar

<http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12354500/Data/SR23/nutrlist/sr23w306.pdf>

**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 cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

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