

## Dieta baja en potasio para bebés

### ¿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.

### ¿Y los alimentos para bebés?

La siguiente tabla ofrece ejemplos de alimentos para bebés bajos y altos en potasio.

Tipo de alimento	Bajo en potasio	Alto en potasio
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manzanas y jugo de manzana</li> <li>Duraznos</li> <li>Todas las frutas del bosque</li> <li>Uvas</li> <li>Peras y jugo de pera</li> <li>Piña</li> <li>Jugo de uva blanca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chabacano (albaricoque)</li> <li>Plátanos</li> <li>Mangos</li> <li>Naranjas</li> <li>Jugo de naranja</li> <li>Ciruelas</li> <li>Ciruela pasa</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elote (maíz)</li> <li>Ejotes (judías verdes)</li> <li>Chícharos (guisantes)</li> <li>Calabacín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betabel (remolacha)</li> <li>Brócoli</li> <li>Zanahorias</li> <li>Papas blancas y dulces</li> <li>Espinacas</li> <li>Calabazas</li> <li>Jitomates</li> </ul>
<b>Carnes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne de res</li> <li>Pollo</li> <li>Jamón</li> <li>Cerdo</li> <li>Pavo</li> <li>Carnes en salsa de carne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguna</li> </ul>
<b>Cenas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenas con fideos o arroz y frutas y verduras bajas en potasio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenas con papas, queso o jitomates y frutas y verduras altas en potasio.</li> </ul>
<b>Cereales y otros alimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereal de arroz</li> <li>Puffs para niños pequeños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cebada</li> <li>Cereales mixtos</li> <li>Avena</li> <li>Natilla</li> <li>Yogurt</li> </ul>

**No le dé a su bebé más de un alimento alto en potasio cada dos días a menos que le indiquen lo contrario.** Siga las instrucciones del nutricionista, la enfermera o el médico renales de su bebé sobre la fórmula y otros líquidos.

Las etiquetas de información nutricional de muchos de los alimentos para bebé cuentan con información sobre potasio. Use estos números como pautas para ayudarlo a escoger alimentos bajos en potasio para bebés:

- Menos de 150 mg por 4 onzas = bajo en potasio.
- 151 a 225 por 4 onzas = moderado en potasio.
- Más de 226 mg por 4 onzas = alto en potasio.

**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 ayudarlo 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.