

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. 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.

Lista de alimentos altos en potasio

Elija no más de una porción 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

Elija no más de una porción al día de un producto lácteo.

- 1 taza (8 oz) de leche blanca. Puede ser descremada, 1%, 2% o entera.
- ½ taza de budín
- 1 taza de yogurt. Puede ser natural o con sabor.

Puede tomar leche de arroz natural o de sabor (**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, lo que incluye NoSalt™, NuSalt™, Lite Salt™. Use hierbas y especias como Mrs. Dash®, ajo o jugo de limón para sazonar.
- No tome bebidas deportivas ya que contienen potasio y sodio añadido.
- 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. Escorra 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.
- Use sitios web de confianza cuando busque información sobre la dieta renal. Kisney.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. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.