



ALIMENTOS RESTRINGIDOS EN DIETAS BAJAS EN POTASIO

El potasio es un mineral que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento de los riñones, corazón, contracción muscular, transmisión nerviosa, entre otras. Sin embargo en algunos padecimientos como la enfermedad renal crónica, su ingesta debe ser limitada o restringida, debido a que los riñones no funcionan adecuadamente y son incapaces de depurar el exceso de potasio que se encuentra en la sangre.

FRUTAS:

Bajo contenido de potasio (100 mg de potasio o menos)

■ Mango ataulfo	½ pieza
■ Blueberries	¾ taza
■ Pera	½ pieza
■ Zapote negro	½ taza
■ Dátiles	2 piezas
■ Jugo de manzana	½ taza
■ Néctar de pera	½ taza
■ Néctar de durazno	½ taza
■ Puré de manzana	½ taza
■ Guanabana	1 pieza chica
■ Piña	½ taza en cubos

Alto contenido de potasio (200 mg o más)

■ Ciruela	3 piezas
■ Ciruela pasa	2 piezas
■ Chabacano	4 piezas
■ Fresas	17 piezas
■ Agua de coco	1½ piezas
■ Granada	1 pieza
■ Melón	⅓ pieza
■ Naranja	1 pieza
■ Plátano	½ pieza
■ Tejocotes	6 piezas medianas
■ Jugo de naranja	½ taza
■ Jugo de toronja	½ pieza
■ Durazno amarillo	2 piezas
■ Guayaba	3 piezas
■ Tuna	2 piezas

VERDURAS:

Bajo y mediano contenido de potasio (100 a 200 mg)

Cada ración equivale a media taza de las siguientes verduras:

■ Huazontle	■ Ejotes
■ Berenjena	■ Espárragos
■ Setas	■ Flor de calabaza
■ Calabaza	■ Berros
■ Tomate	■ Nabo
■ Chayote	■ Chícharo
■ Chilacayote	■ Pepino
■ Chile poblano	■ Pimiento
■ Jícama	■ Poro
■ Col	■ Zanahoria
■ Coliflor	■ Germen de alfalfa
■ Huitlacoche	■ Alcachofa
■ Col de bruselas	■ Betabel
■ Cebolla	



ALIMENTOS RESTRINGIDOS EN DIETAS BAJAS EN POTASIO

Mediano contenido de potasio (100 a 200 mg)

Cada ración equivale a media taza de las siguientes verduras:

■ Frambuesa	1 taza
■ Chico zapote	1 pieza mediana
■ Lichis	10 piezas
■ Tamarindo	50 gramos
■ Cereza	20 piezas
■ Durazno almíbar	2 mitades
■ Higo	2 piezas medianas
■ Jugo de piña	½ taza
■ Lima	2 piezas chicas
■ Limón real	4 piezas
■ Mandarina	1 pieza mediana
■ Mango petacón	½ pieza
■ Mamey	⅓ pieza
■ Manzana	1 pieza mediana
■ Papaya	½ taza en cubos
■ Pasas	10 piezas
■ Uvas	12 piezas
■ Sandía	1 taza en cubos
■ Zarzamora	½ taza
■ Toronja	½ pieza

Leguminosas altas en potasio: Evitar su consumo

- Chicharo
- Frijol
- Haba
- Lenteja
- Soya
- Alubia
- Garbanzo

Cereales altos en potasio Evitar su consumo

- Papa
- Camote

Alto contenido de potasio (más de 200 mg): Evitar su consumo

- Acelga
- Apio
- Espinaca
- Lechuga
- Rábano
- Romeritos
- Perejil
- Quelites
- Verdolagas
- Agua de coco
- Champiñón
- Brócoli
- Calabaza de castilla
- Cilantro
- Jitomate
- Nopal
- Jugo de tomate

NOTA: Se sugiere dejar en remojo frutas y verduras durante dos horas y desechar el agua, para disminuir aún más la cantidad de potasio que contienen, es recomendable hervir y tirar el agua del primer hervor. Evitar el sustituto de sal ya que está elaborado con sales de potasio.