

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL CONTROL DE POTASIO

El potasio es un mineral esencial en nuestra dieta, pero cuando su nivel en sangre es elevado por una ingesta excesiva o por una disminución en su eliminación (como sucede en presencia de insuficiencia renal), pueden aparecer complicaciones.

**Cuando hay que hacer una restricción de potasio, se recomienda ingerir 2 raciones de fruta y de verduras de bajo contenido al día.**

Recomendaciones nutricionales:

- **El potasio se disuelve fácilmente en agua**, por lo que las técnicas de cocinado como el hervido pueden ayudarnos a eliminarlo. Para ello, trocee en porciones pequeñas los alimentos, póngalos en remojo durante 12 horas cambiando el agua 2 o 3 veces y **realice una doble cocción a los alimentos ricos en potasio (como son las patatas, verduras, hortalizas y legumbres)**
- **Cocine los alimentos ricos en potasio con abundante agua.** Cuando rompa a hervir, tire el agua de cocción, cámbiela por agua nueva y realice de nuevo la misma operación una vez más. Con esta técnica se consigue reducir a la mitad el contenido de potasio en los alimentos. **No utilice el caldo de cocción para hacer caldos, sopas o salsas**
- **Utilice preferentemente verduras congeladas, ya que contienen un menor contenido en potasio**
- **Elija las frutas con menor contenido en potasio.** También puede consumirlas en almíbar, siempre que no tome el almíbar o jugo (que es donde se concentra casi todo el potasio). Las frutas con alto contenido en potasio (ver tabla) conviene consumirlas solo ocasionalmente, en pequeña cantidad y siempre cocidas o asadas
- Otros alimentos con **alto contenido en potasio son: la leche condensada, los productos integrales y los frutos secos. Revise el etiquetado nutricional y evítelos**

### VERDURAS CON BAJO CONTENIDO EN POTASIO

ALIMENTO	RACIÓN DEL ALIMENTO	MEDIDA CASERA
Menestra congelada	200 g	1 plato hondo
Pepino	180 g	3 unidades pequeñas
Pimiento verde y rojo	180 g	1 unidad mediana
Guisantes congelados	170 g	1 plato llano
Cebolla	150 g	½ unidad mediana
Achicoria	150 g	½ plato llano
Maíz dulce en conserva	125 g	1 lata
Espárrago verde	125 g	15 unidades
Berenjena	120 g	½ unidad mediana
Menestra en conserva	120 g	½ plato hondo

### VERDURAS CON MODERADO CONTENIDO EN POTASIO

ALIMENTO	RACIÓN DEL ALIMENTO	MEDIDA CASERA
Lechuga	115 g	½ plato hondo
Espárrago blanco y en lata	115 g	8-10 unidades
Puerros	110 g	2 unidades pequeñas
Col / repollo / lombarda	110 g	½ plato llano
Calabacín	110 g	½ unidad
Judías verdes	105 g	5 unidades ó ½ plato hondo
Tomate fresco	100 g	1 unidad media
Rábanos	100 g	10 unidades
Brócoli	90 g	½ plato hondo
Coliflor	80 g	¼ plato hondo
Patata	80 g	1 unidad pequeña
Calabaza	80 g	¼ de unidad
Apio	80 g	4 unidades
Zanahoria	80 g	1 unidad mediana
Escarola	70 g	1 plato pequeño

### VERDURAS CON ALTO CONTENIDO EN POTASIO

ALIMENTO	RACIÓN DEL ALIMENTO	MEDIDA CASERA
Alcachofa	70 g	1 unidad
Patata vieja	70 g	½ unidad grande
Acelgas	65 g	¼ plato hondo
Champiñón	60g	4 unidades
Cardo	60 g	4 unidades
Canónigos	60 g	4 unidades
Coles de Bruselas	55 g	3 unidades
Borraja	50 g	¼ plato llano
Espinacas	45 g	¼ plato llano
Perejil	30 g	1 ramita

### FRUTAS CON BAJO CONTENIDO EN POTASIO

ALIMENTO	RACIÓN DEL ALIMENTO	MEDIDA CASERA
Manzana	100 g	½ unidad
Pera	150 g	1 unidad mediana
Macedonia de frutas en almíbar	110 g	1 bol pequeño
Sandía	125 g	½ rodaja
Arándano	100 g	1 bol pequeño
Piña en almíbar	150 g	1 rodaja
Melocotón en almíbar	125 g	1 pieza entera

### FRUTAS CON MODERADO CONTENIDO EN POTASIO

ALIMENTO	RACIÓN DEL ALIMENTO	MEDIDA CASERA
Mandarina	70 g	1 unidad grande
Pomelo	70 g	¼ unidad mediana
Zumo comercial	70 cc	½ vaso pequeño
Fresa y fresón	70 g	3 unidades de fresón
Naranja	70 g	½ unidad mediana
Limón	70 g	½ unidad grande
Nectarina	70 g	½ unidad pequeña
Mango	70 g	¼ unidad
Piña	70 g	1 rodaja mediana
Ciruela	70 g	4-5 unidades
Membrillo	70 g	Trozo 4x2 cm
Moras	60 g	15 unidades
Melocotón	60 g	½ unidad pequeña
Cereza	50 g	10 unidades medianas
Higos	50 g	2 unidades
Uvas blancas	50 g	10 unidades
Níspero	40 g	½ unidad
Albaricoque	40 g	2 unidades
Kiwi	40 g	1 unida pequeña
Melón	40 g	¼ rodaja mediana

### FRUTAS CON ALTO CONTENIDO EN POTASIO

ALIMENTO	RACIÓN DEL ALIMENTO	MEDIDA CASERA
Uvas negras	40 g	7 unidades
Plátano	30 g	½ unidad pequeña
Dátil	20 g	1 unidad
Pasas	10 g	2 unidades
Frutos secos	15 g	10 unidades frutos secos (7 de nueces)
Ciruelas secas	15 g	2 unidades
Albaricoque seco	10 g	10 unidades
Melocotón seco	10 g	10 unidades

A continuación, se representa una tabla con una posible distribución del consumo de frutas y verduras durante una semana en una dieta de [bajo contenido en potasio](#):

DISTRIBUCIÓN DE RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS A LA SEMANA							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
RACIONES DIARIAS	2 frutas y 2 verduras	2 frutas y 2 verduras	2 frutas y 2 verduras	2 frutas y 2 verduras	2 frutas y 2 verduras	2 frutas y 2 verduras	2 frutas y 2 verduras
FRUTA 1º RACIÓN	Bajo (manzana)	Moderado (naranja)	Bajo (sandía)	Bajo (pera)	Moderado (ciruela)	Bajo (sandía)	Moderado (macedonia de frutas)
FRUTA 2º RACIÓN	Bajo (pera)	Bajo (macedonia de frutas)	Bajo (manzana)	Bajo (macedonia)	Bajo (pera)	Bajo (manzana)	Bajo (pera)
VERDURA 1º RACIÓN	Moderado (judías verdes)	Bajo (menestra congelada)	Bajo (espárrago verde)	Bajo (berenjena)	Bajo (menestra congelada)	Bajo (berenjena)	Alto (alcachofas)
VERDURA 2º RACIÓN	Bajo (berenjena)	Bajo (pepino)	Bajo (pimientos)	Bajo (repollo)	Bajo (guisantes congelados)	Bajo (pimientos)	Bajo (pepino)