



La dieta renal – Potasio

The Renal Diet – Potassium

Los riñones se encargan de eliminar el potasio extra en la sangre. Cuando se reduce la función renal, los niveles de potasio pueden volverse demasiado altos. Esto puede ser muy peligroso. El potasio alto puede hacer que su corazón tenga latidos irregulares o hasta que se detenga sin advertencia previa. Los pacientes con insuficiencia renal crónica pueden evitar que esto suceda si eliminan de su dieta los alimentos con alto contenido de potasio.

Los alimentos con **alto** contenido de potasio que deberá limitar incluyen:

Frutas	Vegetales	Otros alimentos
albaricoques	espárrago	salvado y productos de salvado
bananos	aguacate	almejas
melón y melón verde	judías (excepto las verdes)	chocolate
jugo de uvas (las uvas están bien)	brócoli	café (limitarse a 2 tazas al día)
mango	repollitos de Bruselas	frijoles secos, guisante, lentejas
naranjas y otras frutas cítricas (y los jugos)	hojas verdes (col crespita, acelga suiza, mostaza, diente de león y remolacha)	leche y queso
papaya	hongos	sustituto de sal
ciruela (y el jugo)	papas (incluyendo la papa dulce)	yogur
pasas / frutas secas	espinaca	
toronja	calabaza	
peras frescas	tomates (y salsas)	
	calabacín	

Alimentos con potasio que deberá limitar**Mejores opciones en alimentos con potasio**

Porción de alimento = ½ taza cocida, 1 taza cruda o 1 trozo mediano

frutas: bananos, melón y melón verde, toronjas y jugo de toronja, kiwi, mango, naranjas y jugo de naranja, duraznos congelados o enlatados, peras frescas, pasas

hojas verdes de: remolacha, col crespita, diente de león, mostaza, acelga suiza
espinaca cocida

papas: blancas y dulces

vegetales: alcachofa, calabaza bellota, aguacate, calabaza vinatera, coles de Bruselas, oca o quimbombó, tomates, salsa de tomate y jugo, calabaza de invierno

sustitutos de sal

frutas secas

manzanas, puré de manzana, jugo de manzana, moras, arándanos, cerezas, cóctel de frutas, jugo de uvas, mandarinas, duraznos frescos, peras en lata, piña, ciruelas, frambuesas, naranja tangerina, jugo de arándano, limones/jugo de limón, lima/jugo de lima

repollo cocido, hojas de nabo, col rizada

maíz

zanahorias

espárragos, coliflor cocida, apio, pepinos, lechuga, cebolla, brotes de soya, pimiento morrón, judías verdes, berenjena, calabaza de verano

hierbas, cebollas, ajo, pimiento

uvas, frutas con bajo contenido de potasio