

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES EN HIPERPOTASEMIA

El potasio es un mineral esencial para mantener una **función nerviosa y muscular normal**.
Valores muy bajos o muy altos, pueden alterar el ritmo cardíaco

PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE POTASIO



- **Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de potasio:**

VERDURAS: Acelga, espinaca, papa, batata, remolacha, coliflor, repollo

FRUTAS: Banana, durazno, ciruela, cerezas, kiwi, higo, palta

Otros: Legumbres, frutos secos y desecados, chocolates, dulce de batata, jugos comerciales, bebidas deportivas, fiambres, alimentos procesados/envasados, sales dietéticas



Preferir las siguientes frutas y verduras:

VERDURAS: Zapallito, berenjena, zanahoria, brócoli, lechuga, tomate, cebolla, pepino, puerro, chauchas

FRUTAS: Manzana, pera, frutillas, sandía, ananá, pomelo, naranja, mandarina

¿CÓMO DISMINUIR EL POTASIO DE LOS ALIMENTOS?



- **Remojo con recambio de agua** para: legumbres, papa, batata, acelga, espinaca, coliflor. **8-12 hs para legumbres y 4 hs para vegetales.**
- **Cocción prolongada o doble cocción por hervor**
- **Congelado de vegetales:** especialmente de hoja. Sin descongelar, dejar en remojo durante 4 hs, retirar el agua y realizar doble cocción. **Otra opción:** remojar, hervir y congelar.
- **Pelar y cortar en cubos previamente** los vegetales
- **Preferentemente consumir frutas y verduras cocidas.**
Descartando el agua de cocción.