

Si debe limitar el potasio

Potasio es un mineral que ayuda a mantener el normal funcionamiento del corazón y de los músculos.

¿Por qué limitar el potasio?

Una elevada cantidad de potasio en su sangre puede causar:

- Infarto de miocardio
- Debilidad muscular
- Latido cardíaco irregular

¿Qué cantidad se puede consumir?

Su médico recomienda consumir menos de

_____ mg por día.

Lea las etiquetas de los alimentos

Tamaño de la porción indica a cuánto equivale una porción.

Nutrition Facts	
Serving Size 6 crackers (28g)	
Servings Per Container About 10	
Amount Per Serving	
Calories 120 Calories from Fat 40	
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated 2.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Potassium 110mg	3%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 3g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 0%	
Calcium 0% • Iron 4%	
Phosphorous 10%	

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT, SOYBEAN AND/OR PALM OIL, SALT. CONTAINS: WHEAT.

Porciones por envase describen la cantidad de porciones que contiene el envase.

El % del valor diario se basa en una dieta de 2,000 calorías. Este número le permite saber si un alimento tiene mucha o poca cantidad de un nutriente, incluso si usted consume más de 2,000 calorías.

Potasio: La ley no exige que se enumere. Aquí figura, pero podría no figurar incluso si el producto contuviera potasio.

Los ingredientes se enumeran por peso, comenzando por el más pesado. Si el cloruro de potasio figura en la lista de ingredientes, el contenido de potasio es elevado.

En general, el % de potasio significa:

- Bajo = menos de 100 mg o menos de 3%
- Medio = 101 a 200 mg o 3 a 6%
- Alto = 201 a 300 mg o 6 a 9%
- Muy alto = más de 300 mg o más de 9%

Use los consejos saludables para comprar, planificar y preparar comidas con menos potasio.

En casa

- No beba ni use líquidos de frutas o verduras enlatadas, ni carne cocida.
- Consuma alimentos variados, pero con moderación.
- El tamaño de la porción es muy importante. Casi todos los alimentos tienen algún porcentaje de potasio. Una gran cantidad de alimentos bajos en potasio se pueden transformar en alimentos con alto contenido de potasio.

En restaurantes

- Elija aquellos restaurantes que mejor se adapten a su dieta o que elaboren los platos a pedido. Llame antes y explíqueles que está siguiendo una dieta especial. Pregunte cuál es el menú y cómo preparan la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.
- Para tener más opciones cuando sale a cenar, evite consumir frutas y vegetales con mucho potasio el día anterior.
- Elija almidones y vegetales con bajo contenido de potasio (como arroz, fideos y chauchas).
- Evite todo tipo de patatas fritas.
- De postre:
 - Elija postres con preparaciones simples para evitar fósforo y potasio “ocultos”.
 - Evite postres con chocolate, queso crema, helado o nueces, ya que tienen un alto contenido de potasio y fósforo.

Comidas étnicas

Para comida china

- Elija vegetales con bajo contenido de potasio como chauchas, habichuelas, castañas de agua, brotes de soja y col china.

Para comida mexicana

- Tenga cuidado: la comida mexicana suele tener un alto contenido de potasio.
- Cuidado con la salsa. La salsa verde es la “green sauce”, pero está hecha con tomates verdes. Las mejores opciones: salsas hechas con chile y sin tomate agregado.
- Evite el arroz y las legumbres. (Las legumbres contienen mucho potasio).
- Evite el guacamole. Está hecho con aguacate, que tiene alto contenido de potasio.

Para comida italiana

- Evite las salsas de tomate. Los tomates tienen un alto contenido de potasio, pero las pastas también se sirven con muchas salsas que no llevan tomate. Si no le queda otra opción que pedir un plato con salsa de tomate, pida que se la sirvan a un costado del plato.

Para cocina tradicional afroamericana del sur

- Tenga cuidado: generalmente la comida tradicional afroamericana tiene un alto contenido de potasio.
- Evite porotos negros, porotos, vegetales cocidos, espinaca, ñames y tarta de batata. Todos tienen alto contenido de potasio.
- Las mejores opciones: pollo frito (sin piel), maíz, habichuelas o quingombó, lechuga, bollos de maíz o panecillos.

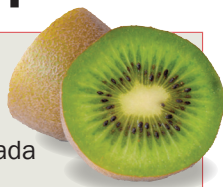


National
Kidney
Foundation™

¿Qué alimentos contienen más potasio?

Frutas

- Bananas, melones, naranjas, pelones, kiwi, mango, papaya, ciruelas pasas, granada
- Dátiles, frutas deshidratadas, higos secos



Verduras

- Aguacate, brócoli, repollitos de Bruselas, batata, chirivía, calabaza, jugos de verdura, papas blancas, zapallo calabaza
- Tomate y productos que contienen tomate
- Verduras de hoja verde y de color intenso (como espinaca o acelga)
- Arvejas y porotos secos, porotos negros, porotos refritos, porotos en salsa dulce, lentejas, legumbres



Otros:

- Leche, yogur
- Nueces y semillas
- Salvado y productos con salvado
- Chocolate, granola, melaza, manteca de maní
- Sustitutos de la sal



¿Qué alimentos contienen menos potasio?

Frutas

- Manzana, arándanos azules, arándanos rojos, uvas, pomelo, durazno, pera, piña, frambuesas



Verduras

- Espárragos, repollo, zanahoria, apio, choclo, pepino, berenjena, chauchas verdes o blancas, arvejas o porotos, lechuga (iceberg), cebolla, rabanitos, nabos, castañas de agua



Otros:

- Arroz, fideos, pasta, pan y derivados del pan (no cereales o harinas integrales)
- Bizcochuelo, torta de vainilla, tartas sin chocolate ni frutas de alto contenido de potasio, galletas sin nueces ni chocolate



¿Cuál es el tamaño de una porción normal?

GRUPOS DE ALIMENTOS	TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
Carne vacuna, de aves o pescado	
Carne vacuna, de aves o pescado	1 onza cocida
Productos lácteos	
Leche o sustitutos de la leche	4 onzas o 1/2 taza
Huevo	1 huevo o 1/4 taza de sustituto del huevo
Queso	1 onza
Granos	
Arroz o pasta cocida	1/3 taza
Cereal cocido	1/2 taza
Cereal listo para comer	1 taza
Pan	1 rodaja
Pan de hamburguesa	1/2 pan
Verduras	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza picada
Jugos	4 onzas o 1/2 taza

Los nutricionistas que se especializan en insuficiencia renal le pueden indicar la cantidad de porciones que puede consumir de cada grupo de alimentos, en cada comida. De acuerdo con sus preferencias o con las indicaciones de la dieta, se le permitirá consumir más de una porción.

GRUPOS DE ALIMENTOS	TAMAÑOS DE LAS PORCIONES
Frutas	
Frescas	1 pequeña o 1/2 grande
Fruta enlatada o congelada	1/2 taza
Jugos	1/2 taza o 4 onzas líquidas
Frutos rojos	1 taza
Uvas, cerezas	12
Fruta deshidratada	1/4 taza
Grasas y aceites	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aderezo para ensaladas	2 cucharadas
Postres	
Galletas	1 galleta
Helado, sorbete, gelatina	1/2 taza
Torta, 2 x 2 pulgadas	1 porción
Tarta de fruta	1/6 de una tarta de 8 pulgadas de diámetro
Azúcar, gelatina, mermelada	1 cucharada
Frutos secos, semillas y legumbres	
Frutas secas	1/4 taza o 1 onza
Semillas	2 cucharadas
Legumbres, porotos, arvejas, cocidos	1/2 taza
Manteca de maní	2 cucharadas