

ALIMENTOS

SALUDABLES

Los ALIMENTOS SALUDABLES que contienen potasio son: las **FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y CEREALES INTEGRALES**. En estos alimentos el potasio **está presente de manera natural**. Estos alimentos contienen **nutrientes y fibras buenas para tu organismo**.

NO SALUDABLES

Los alimentos no saludables que contienen potasio son los **alimentos ultraprocesados** que presentan aditivos con potasio. **Los aditivos con potasio no están presentes de manera natural en los alimentos** y pueden incrementar los niveles de potasio en sangre más que el potasio natural presente en los alimentos saludables mencionados anteriormente.

LOS ALIMENTOS

ULTRAPROCESADOS son los alimentos que están listos para consumir en el supermercado y que usualmente contienen una cantidad elevada de sal, grasa y aditivos con potasio y fósforo. Algunos ejemplos son: SNACKS (papas y otros), CARNES PROCESADAS (mortadela, jamón york, salchichas, salami, ahumados), BEBIDAS LISTAS PARA TOMAR (bebidas con cacao), LECHE EN POLVO y ZUMOS PROCESADOS. LAS BEBIDAS QUE CONTIENEN ELECTROLITOS COMO LAS BEBIDAS DEPORTIVAS, CONTIENEN ADITIVOS con potasio. El vino (tinto y blanco) también puede contener aditivos con potasio.

14

aditivos con potasio pueden ser usados en las comidas y bebidas y no estar identificados en las etiquetas. **Los alimentos ultraprocesados son una fuente de potasio oculto.**

Frutas y verduras con BAJO contenido de potasio (< 200 mg of K/ración)

FRUTAS

- 1 persimón mediano
- 1 rodaja mediana de piña
- 1 manzana mediana
- ½ mango
- 1 pera mediana
- 1 melocotón mediano
- 1 ciruela mediana
- 10 fresas pequeñas
- 1 taza de arándanos (150g)
- 1 taza de frambuesas (120g)
- ½ taza de moras (80g)
- 40 mL de zumo de limón

VEGETALES CRUDOS

- 5 hojas de lechuga
- 1 taza de berros (30g)
- 1 taza de pepino en rodajas (100g)
- 1 taza de repollo (90g)
- 5 rábanos
- 1 tomate mediano
- Media zanahoria

Frutas y verduras con alto contenido de potasio (> 200 mg of K/ración)

FRUTAS

- 1 **plátano** mediano
- 1 rodaja de melón
- 1 rodaja de sandía
- 1 naranja
- 1 mandarina
- 1 pomelo
- 1 **kiwi**
- ½ **aguacate**
- Agua de coco**
- Coco
- 1 taza de papaya en cubos (140g)
- 10 uvas
- 1 taza de cerezas
- 3 piezas de maracuyá

VEGETALES CRUDOS

- 1 taza kale (50g)
- 1/2 taza de remolacha (70g)
- 1 taza de brócoli (90g)

Fuente: USDA (United States Department of Agriculture) Food Composition Tables.

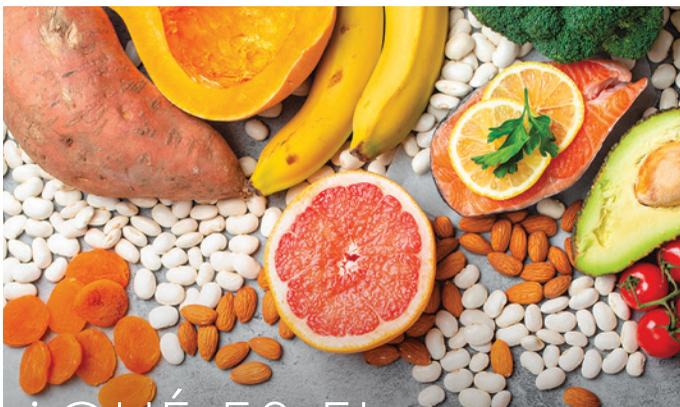
Las frutas y verduras marcadas en rojo tienen una alta concentración de potasio y deben ser evitadas.



POTASIO



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



¿QUÉ ES EL POTASIO?

El potasio es un mineral que ayuda a controlar funciones esenciales en el organismo. En pacientes con enfermedad renal crónica el potasio en sangre puede verse incrementado. Debido a esto, **la cantidad de potasio en la dieta debe ser cuidadosamente ajustada.**

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR EL POTASIO?

El potasio está presente en muchas comidas y bebidas, especialmente frutas, verduras y alimentos ultraprocesados.



Podemos encontrar el potasio en las etiquetas identificado con la letra "K".

La cantidad de potasio en las comidas varía dependiendo del tipo de comida.

K

Si tengo enfermedad renal y mis niveles de POTASIO SON ELEVADOS (>5mEq/L), ¿qué debo hacer?

1

Habla con el nutricionista de tu centro de salud / Hospital y pregúntale como **ADAPTAR LA DIETA** a tus necesidades individuales. Si no es posible, la siguiente información puede ayudarte a elegir los alimentos de tu dieta.

2

Es importante **NO EXCLUIR TODOS LOS ALIMENTOS SALUDABLES** CON POTASIO de tu dieta. Para consumir alguno de los alimentos saludables con potasio puedes:

- a** Sustituir las frutas y verduras con alta cantidad de potasio por otras con menor cantidad de potasio podrás comprobar la cantidad de potasio de las frutas y verduras en la tabla de este folleto. La cantidad es individualizada, pero normalmente, el consumo diario de 3 raciones de frutas bajas en potasio y 2 raciones de verduras bajas en potasio son bien toleradas incluso con niveles elevados de potasio en sangre.
- b** Para las verduras y legumbres, sigue las recomendaciones de **coCCIÓN en agua** que se describe en el siguiente folleto.
- c** Las frutas y verduras enlatadas pueden contener aditivos con potasio. Es preferible usar frutas y verduras frescas. Puedes usar la versión enlatada escurriendo el agua y limpiando las verduras y frutas en agua antes de consumirlas.
- d** Todos los frutos secos tienen un elevado contenido de potasio. Si tienes niveles elevados de potasio en sangre, es **mejor evitarlas.**

3

EVITA CONSUMIR ALIMENTOS Y BEBIDAS PROCESADAS

K

Si tengo enfermedad renal y mis niveles de POTASIO SON NORMALES, ¿qué debo hacer?

1

SE DEBE EVITAR CONSUMIR ALIMENTOS Y BEBIDAS ULTRAPROCESADAS incluso si los niveles de potasio en sangre son normales.

2

Si tu filtrado glomerular está por debajo de 15 ml/min/1,73 m² y no estás en diálisis, sigue las mismas recomendaciones que si presentases niveles elevados de potasio.

3

Consume preferentemente las **FRUTAS Y VERDURAS CON BAJO CONTENIDO DE POTASIO**. Usa las técnicas culinarias para eliminar parte del potasio de las verduras y legumbres.

¿HAY OTROS ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER POTASIO?

Otros alimentos que pueden contener potasio son: **chocolates, frutos secos, café soluble y leche en polvo**. Si los niveles de potasio están elevados, evite su consumo.

MUY IMPORTANTE!

No se deben usar sustitutos de la sal (sal sin sodio) que contengan KCl (cloruro potásico). Estas sales están recomendadas para la gente con hipertensión arterial, pero no deben ser usadas por los pacientes con enfermedad renal.

La fruta del dragón es la única fruta prohibida en la dieta de los **pacientes con enfermedad renal crónica.** Esto no es debido a su contenido en potasio, si no que contiene una neurotoxina que no puede ser eliminada por la diálisis. La ingesta de esta fruta por los pacientes con enfermedad renal crónica puede provocar convulsiones, coma e incluso la muerte.

