

DIETA BAJA EN POTASIO

El potasio es una sustancia necesaria para el funcionamiento correcto de los músculos y el sistema nervioso. Se elimina principalmente por el riñón, por lo que en la insuficiencia renal puede aumentar y producir una disminución del ritmo del corazón e incluso llegar a pararlo.

La cantidad de potasio que debe aportarse con la dieta dependerá de la capacidad que tiene nuestro organismo para eliminarlo.

Deberá realizar una dieta baja en potasio cuando se le indique en la consulta, no por ser enfermo renal.

1. El potasio se encuentra en todos los alimentos, pero es más abundante en las verduras y la fruta
2. Existen ciertos procedimientos que pueden realizarse para disminuir la cantidad de potasio de un alimento:
 - a. Verdura cruda: trocear en pequeños trozos y poner en remojo durante un par de horas
 - b. Verdura y legumbres cocidas: hervir dos veces y tirar el agua cada vez
3. Fruta: tomar 1 ó 2 veces al día, mayoritariamente manzana, pera y sandía
4. Evitar el plátano y el tomate crudo
5. No tomar zumos industriales ni refrescos
6. Evitar los frutos secos y el chocolate
7. Evitar productos precocinados
8. No tomar la sal de venta en farmacias sin conocer su composición, pues puede contener potasio
9. Si padece estreñimiento, añada a las comidas o bebidas salvado integral de trigo (de venta en supermercados o herboristerías)
10. Los alimentos congelados: verduras y frutas, tienen menos potasio que los frescos.
11. Los alimentos en conserva tienen menos potasio, debemos desechar el líquido o el almíbar de la conserva siempre.

COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS (mg de potasio por 100 g)

<p><u>Quesos:</u> -Requesón (54) -Queso fresco (66) -Queso Mozzarella (67) -Queso manchego (79) -Queso duro o seco (92) -Queso Gruyère (120) -Queso Camembert (120) -Queso fresco de Burgos(121) -Queso Emmental (130)</p> <p><u>Leches:</u> -Leche de vaca entera (143) -Leche de vaca semi y desnatada (150) -Leche de cabra (204)</p> <p><u>Dulces y postres:</u> -Gelatina (1) -Azúcar blanca (5) -Caramelos (5) -Mantequilla (24) -Margarina (25) -Mermelada (37) -Miel (52) -Galleta tipo María (63) -Palmera (76) -Magdalena (88) -Pastel de queso (90) -Nata montada (112) -Croissant (118) -Arroz con leche (138) -Flan, natillas (130) -Yogures (140) -Cuajada (150) -Helado (199): · de chocolate (249) · de fresa (188) · de nata (190) -Pastel de chocolate (200) -Galletas de chocolate (210) -Helado chocolate (249) -Azúcar morena (346) -Chocolatinas (444)</p>	<p><u>Carnes:</u> -Pollo empanado (20) -Gallina (104) -Caballo (157) -Croquetas de pollo (173) -Palomo (199) -Pollo pechuga a la plancha (211) -Pato (204) -Codorniz (237) -Cerdo lomo (290) -Pavo horneado (292) -Pollo asado (300) -Conejo crianza (300) -Sopa de pollo de sobre (306) -Caldo de pollo tipo Avecrem (309) -Costilla cerdo asada (315) -Cordero (318) -Ternera (338) -Conejo caza (343) -Liebre (360) -Jabalí (396) -Cerdo solomillo (540)</p> <p><u>Fiambres:</u> -Salchicha de pollo (84) -Salchicha frankfurt (98) -Paté (134) -Bacon (160) -Chorizo (160) -Lomo embuchado (160) -Mortadela (163) -Salchicha de cerdo (167) -Pavo fiambre (251) -Jamón de York (267) -Salchichón (281) -Jamón serrano (337)</p> <p><u>Huevos:</u> -Yema huevo gallina (116) -Huevo entero gallina (140) -Clara huevo gallina (150)</p>	<p><u>Pescados:</u> -Sardina asada (24) -Atún a la plancha (40) -Bacalao salado remojado (100) -Ostras (168) -Salmón ahumado (175) -Atún enlatado al natural (230) -Calamar (246) -Gallo (250) -Lubina (255) -Lenguado (255) -Besugo (255) -Gambas (260) -Sardina enlatada en escabeche (260) -Cangrejo (265) -Pescadilla congelada (270) -Atún enlatado en escabeche (280) -Bonito (293) -Dorada (300) -Merluza (311) -Almejas (314) -Mejillones (320) -Atún enlatado en aceite (333) -Pulpo (350) -Lenguado (361) -Trucha (361) -Anchoa (383) -Sardina enlatada en aceite (388) -Salmón (394) -Bacalao fresco (413) -Mero (450) -Bacalao seco salado (1458)</p> <p><u>Salsas:</u> -Mayonesa comercial (9) -Ketchup (382) -Salsa tomate (413) -Tomate frito (1014)</p>
---	---	--

COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS (mg de potasio por 100 g)

<p><u>Frutas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Macedonia en almíbar (84) -Manzana (90) -Piña en almíbar (104) -Piña (108) -Sandía (112) -Pera (119) -Uva en almíbar (132) -Limón (135) -Fresa (153) -Mango (156) -Ciruela (157) -Kaki (161) -Mora (162) -Mandarina (166) -Cereza (173) -Frambuesa (178) -Naranja (181) -Uva (191) -Membrillo (197) -Nectarina (201) -Pomelo (216) -Higos (232) -Coco (256) -Granada (259) -Albaricoque (259) -Chirimoya (269) -Melón (267) -Kiwi (312) -Maracuyá (348) -Plátano (499) -Pasas (749) 	<p><u>Verduras y hortalizas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Aceitunas (8) -Pepinillos (23) -Puré de patatas de sobre (114) -Champiñón enlatado (121) -Berenjena (123) -Pepino (136) -Lechuga iceberg (141) -Coliflor (142) -Remolacha enlatada (148) -Guisantes en lata o congelados (150) -Cebolla (157) -Espárrago enlatado (172) -Calabacín (176) -Pimiento (177) -Nabo cocido (177) -Puerro (180) -Espárrago crudo (202) -Guisantes (215) -Tomate enlatado (229) -Calabaza (233) -Tomate (237) -Repollo (246) -Lechuga romana (247) -Haba (250) -Brócoli (293) -Guisantes (304) -Endivia (314) -Zanahoria (323) -Patata cocida (328) -Alcachofa (370) -Patata horneada (391) -Patata hervida (413) -Champiñón (420) -Escarola (420) -Espinaca (466) -Aguacate (485) -Ajo (529) -Acelga (549) -Perejil fresco (554) -Berro (606) -Patata frita (710) 	<p><u>Legumbres:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Garbanzo enlatado (172) -Garbanzos (875) -Lenteja (955) <p><u>Cereales y derivados:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Maicena (3) -Pasta de huevo (38) -Pasta (45) -Pasta espinaca (58) -Cereales tipo Corn Flakes (79) -Arroz blanco (86) -Pan de trigo (100) -Harina de trigo (107) -Pan de hamburguesa (110) -Fideos (120) -Miga de pan (196) -Pizza (201) -Arroz integral (268) -Pan integral (314) -Harina maíz (315) -Cereal tipo All bran (1020) <p><u>Bebidas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Gaseosa (2) -Bebida isotónica (2) -Manzanilla (9) -Bebida deportistas (10) -Refrescos tipo cola (11) -Tónica (12) -Refresco de té (19) -Cerveza (21) -Café molido (49) -Sidra (72) -Vino (100) -Horchata (100) -Café (113) -Batido vainilla (166) -Batido fresa (182) -Batido chocolate (200) -Café descafeinado (350)
<p><u>Frutos secos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Nuez (441) -Avellana (659) -Almendra (687) -Cacahuete (705) -Pipas (710) -Almendra tostada (746) -Castaña (991) 		

TABLA DE ALIMENTOS

Todos los alimentos contienen potasio en su composición; pero unos más que otros.

ALIMENTO	PERMITIDOS (a diario)	LIMITADOS (2 veces/semana)	DESACONSEJADOS (ocasionalmente)
Lácteos	Queso fresco, requesón, leche	Postres lácteos, quesos semicurados	Quesos curados, helados con frutas o chocolate, leche de cabra
Frutas	Manzana , pera , sandía, fruta en almíbar o en su jugo (retirando el mismo), limón	Fresas, frambuesa, ciruelas, cerezas, mandarina, naranja, uva, membrillo	Plátano, pasas, kiwi, melón, albaricoque, chirimoya, granada, higos, pomelo, nectarina
Verduras y hortalizas	Aceitunas, pepinillos, berenjenas	Pepino, lechuga iceberg, coliflor, remolacha enlatada, cebolla, espárrago, calabacín, nabo cocido, puerro, ajo, guisantes, calabaza	Tomate crudo y envasado, habas, zanahoria, patata, alcachofa, espinacas, escarola, aguacate, acelgas, berros
Cereales y derivados	Maicena, pasta, cereales Corn Flakes, pan de trigo	Productos integrales	Cereales All-Bran, harina de maíz
Carnes y huevos	Gallina, caballo, palomo, huevo, pollo, pavo, salchichas de pollo	Ternera, cerdo, salchichón, chorizo, lomo, jamón de York, beicon	Carne de caza, jamón serrano
Pescados	Bacalao salado remojado, ostras, salmón ahumado	Gallo, lenguado, lubina, besugo, gambas, pulpo, mejillones, almejas, atún, trucha, salmón	Mero, bacalao fresco o seco salado
Dulces	Miel, azúcar blanco, galletas María	Confituras, mermeladas	Bollería industrial, frutos secos, azúcar moreno, chocolate
Bebidas	Agua, manzanilla, bebida isotónica	Gaseosa, tónica, café, refresco de té	Café descafeinado, zumos industriales, batidos de chocolate