



El Potasio y Su Dieta Para la IRC

¿Qué es el potasio y por qué es importante para usted?

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos de los alimentos que usted ingiere. Ayuda a mantener regular su latido cardíaco y al correcto funcionamiento de los músculos. Una de las funciones de los riñones sanos es mantener la cantidad adecuada de potasio en el cuerpo. Sin embargo, cuando sus riñones no están sanos, es común que necesite limitar ciertos alimentos que pueden incrementar el potasio en su sangre a una concentración peligrosa. Si su concentración de potasio es alta, es posible que sienta debilidad, adormecimiento y hormigueo. Si su concentración de potasio baja demasiado, puede causar un latido cardíaco irregular o un ataque cardíaco.

¿Qué nivel de potasio debo tener en la sangre?

Pregúntele a su médico o su dietista cuál es su nivel mensual de potasio y anótelos aquí:

Si es 3.5 a 5.0 Usted está en la zona SEGURA

Si es 5.1 a 6.0 Usted está en la zona de PRECAUCIÓN

Si es mayor de 6.0 Usted está en la zona de PELIGRO

¿Cómo puedo ayudar a que mi nivel de potasio no se eleve demasiado?

Deberá limitar los alimentos con alto contenido de potasio. Su dietista renal le ayudará a planear su dieta para que obtenga la cantidad adecuada de potasio.

Ingiera una variedad de alimentos pero con moderación.

Si desea incluir algunas verduras con alto contenido de potasio, fíltrelas antes de usarlas. El filtrado es un proceso por el cual se puede extraer parte del potasio de las verduras. Al final de esta hoja informativa, puede encontrar instrucciones para filtrar ciertas verduras ricas en potasio. Hable con su dietista sobre la cantidad de verduras filtradas ricas en potasio que puede incluir en su dieta.

No beba ni use el líquido de frutas y verduras en lata, ni los jugos de la carne cocida.

Recuerde que casi todos los alimentos contienen algo de potasio. El tamaño de la porción es muy importante. Una gran cantidad de alimentos con bajo contenido de potasio puede convertirse en un alimento con alto contenido de potasio.

Si está bajo tratamiento de diálisis, asegúrese de hacer todo el tratamiento o los intercambios que se le indicaron.

¿Qué alimentos tienen alto contenido de potasio (más de 200 miligramos por porción)?

La tabla siguiente lista los alimentos que son ricos en potasio. A menos que se indique lo contrario, el tamaño de la porción es ½ taza. Asegúrese de fijarse en los tamaños de las porciones. Si bien todos los alimentos en la lista tienen un alto contenido de potasio, en algunos el contenido es mayor que en otros.

Alimentos con alto contenido de potasio

Frutas	Verduras	Otros alimentos
Damascos, crudos (2 medianos) secos (5 mitades) Aguacate (1/4)	Calabaza bellota	Salvado/Productos de salvado
Banana (½)	Alcachofa	Chocolate (1.5 a 2 onzas)
Melón cantalupo	Brotes de bambú	Granola
Dátiles (5)	Calabacín	Leche, todos los tipos (1 taza)
Frutas secas	Butternut Squash	Melaza (1 cucharada)
Higos, secos	Frijoles refritos	Suplementos alimenticios: Sólo úselos bajo la dirección de su médico o dietista.
Jugo de toronja	Frijoles negros	Nueces y semillas (1 onza)
Melón honeydew	Brócoli, cocido	Mantequilla de cacahuete (2 cucharadas)
Kiwi (1 mediano)	Repollos de Bruselas	Sustitutos de sal/Lite Salt
Mango (1 mediano)	Repollo chino	Caldo sin sal
Nectarina (1 mediana)	Zanahorias, crudas	Yogur
Naranja (1 mediana)	Frijoles y guisantes secos	tabaco/tabaco de mascar
Jugo de naranja	Verduras de hoja verde, excepto col rizada	
Papaya (1/2)	Calabaza Hubbard	
Granada (1)	Colinabo	
Jugo de granada	Lentejas	
Ciruelas secas	Legumbres	
Jugo de ciruelas secas	Quingombó	
Pasas de uva	Chirivías	
	Papas, blancas y dulces	
	Calabaza	
	Nabo sueco	
	Espinaca, cocida	
	Tomates/Productos de tomate	
	Jugos de verdura	
	Hongos blancos, cocidos (1/2 taza)	

¿Qué alimentos tienen bajo contenido de potasio?

La tabla siguiente lista los alimentos con bajo contenido de potasio. A menos que se indique lo contrario, una porción es 1/2 taza. Comer más de 1 porción puede convertir un alimento con bajo contenido de potasio en uno con alto contenido de potasio.

Alimentos con bajo contenido de potasio

Frutas	Verduras	Otros alimentos
Manzana (1 mediana)	Brotes de alfalfa	Arroz
Jugo de manzana	Espárragos (6)	Fideos
Puré de manzana	Ejotes o judías verdes	Pastas
Damascos, enlatados en jugo	Repollo, verde y colorado Zanahorias, cocidas	Pan y productos de panadería: (No integrales)
Moras	Coliflor	Pastel: de ángel, biscochuelo
Arándano	Apio (1 tallo)	Café: límite de 8 onzas
Cerezas	Maíz, fresco (1/2 espiga) congelado (1/2 taza)	Pasteles sin chocolate ni frutas ricas en potasio
Arándano rojo	Pepinos	Galletitas sin nueces ni chocolate
Cóctel de fruta	Berenjena	Té: límite de 16 onzas
Uvas	Col rizada	
Jugo de uva	Lechuga	
Toronja (½)	Verduras mixtas	
Mandarinas	Hongos blancos, crudos (1/2 taza)	
Duraznos, frescos (1 pequeño) en lata (1/2 taza)	Cebollas	
Peras, frescos (1 pequeño) en lata (1/2 taza)	Perejil	
Piña	Guisantes, verdes	
Jugo de piña	Chiles	
Ciruelas (1)	Rabanitos	
Frambuesas	Ruibarbo	
Fresas	Castañas de agua, en lata	
Mandarinas (1)	Berro	
Sandía (límite de 1 taza)	Zapallo amarillo	
	Zapallitos verdes largos	

¿Cómo le quito parte del potasio a mis verduras favoritas ricas en potasio?

El proceso de filtrado ayudará a extraer potasio de algunas verduras ricas en potasio. Es importante recordar que el filtrado no extraerá todo el potasio de las verduras. Usted igual debe limitar la cantidad de verduras filtradas que come. Pregúntele a su dietista sobre la cantidad de verduras filtradas que puede comer en forma segura.

Cómo filtrar las verduras.

Para las papas, los boniatos, las zanahorias, las remolachas y los nabos suecos:

Pele y coloque la verdura en agua fría para que no se oscurezca.

Corte la verdura en rodajas de 1/8 pulgada de espesor.

Enjuáguela en agua caliente por unos segundos.

Remójela durante un mínimo de dos horas en agua caliente. Use una cantidad de agua que sea diez veces la cantidad de verdura. Si deja la verdura en remojo por más tiempo, cambie el agua cada cuatro horas.

Enjuáguela nuevamente con agua caliente por unos segundos.

Cocine la verdura usando una cantidad de agua que sea cinco veces la cantidad de verdura.

Para la calabaza, los hongos, el coliflor y las verduras de hoja verde congeladas:

Permita que la verdura congelada se descongele a temperatura ambiente y que escurra.

Enjuague las verduras frescas o congeladas con agua caliente por unos segundos.

Remójelas durante un mínimo de dos horas en agua caliente. Use una cantidad de agua que sea diez veces la cantidad de verduras. Si deja las verduras en remojo por más tiempo, cambie el agua cada cuatro horas.

Enjuáguelas nuevamente con agua caliente por unos segundos.

Cocine las verduras de la forma usual, pero use una cantidad de agua que sea cinco veces la cantidad de verdura.

Bibliografía:

Bowes & Church Food Values of Portions Commonly Used, 17th Ed., Pennington, JA, Lippincott, 1998.

Diet Guide for Patients with Kidney Disease, Renal Interest Group- Kansas City Dietetic Association, 1990.

Más de 20 millones de estadounidenses —uno de cada nueve adultos— sufren insuficiencia renal crónica y la mayoría ni siquiera lo sabe. Más de otros 20 millones tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria de salud, tiene como objetivo prevenir las enfermedades renales y del tracto urinario, mejorar la salud y el bienestar de las personas y las familias que están afectadas por estas enfermedades, e incrementar la disponibilidad de todos los órganos para trasplante. A través de sus 50 afiliadas en todo el país, la fundación conduce programas en investigación, educación profesional, servicios para pacientes y la comunidad, educación pública y donación de órganos. El trabajo de la Fundación Nacional del Riñón es financiado por donaciones públicas.

Haga clic aquí para obtener más información sobre el potasio

La Fundación Nacional del Riñón desea agradecer al

Consejo sobre Nutrición Renal por el desarrollo de esta hoja informativa.

If you would like more information, please contact us.

© 2015 National Kidney Foundation. All rights reserved. This material does not constitute medical advice. It is intended for informational purposes only. Please consult a physician for specific treatment recommendations.

The information shared on our websites is information developed solely from internal experts on the subject matter, including medical advisory boards, who have developed guidelines for our patient content. This material does not constitute medical advice. It is intended for informational purposes only. No one associated with the National Kidney Foundation will answer medical questions via e-mail. Please consult a physician for specific treatment recommendations.