

Como Limitar el Potasio

¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral que se encuentra naturalmente en muchos alimentos. Su función principal en el cuerpo es ayudar a mantener los niveles normales de líquido dentro de nuestras células (el sodio, su contraparte, mantiene los niveles normales de líquido fuera de las células). El potasio también ayuda a los músculos a contraerse y mantiene la presión arterial normal. Un músculo especialmente importante, el corazón, late a un ritmo normal debido al potasio. Para que el potasio realice estas funciones, **los niveles en sangre deben mantenerse entre 3,5 y 5,5 mEq/L**. Los riñones sanos eliminan el exceso de potasio en la orina para ayudar a mantener niveles normales en la sangre.

Si necesita limitar el potasio

Cuando los riñones no funcionan bien, el potasio se puede acumular en la sangre. Los niveles altos de potasio en la sangre se denominan hiperpotasemia y pueden en etapas avanzadas de enfermedad renal crónica (ERC). Los niveles altos de potasio pueden ser peligrosos. Algunos efectos incluyen náuseas, debilidad, entumecimiento y pulso lento. Pregunte a su médico o nutricionista dietista titulado acerca de sus resultados de potasio con regularidad.

Recomendaciones nutricionales

Consulte la siguiente tabla para ver ejemplos de alimentos con contenido bajo de potasio y siga estos consejos para mantener su potasio en niveles seguros:

- Hable con su dietista renal para crear de un plan de alimentación.
- Limite los alimentos con alto contenido de potasio.
- Limite la leche y los productos lácteos o reemplácelos con sustitutos no lácteos.
- Deseche los líquidos de frutas y verduras enlatadas.
- Evite los sustitutos de la sal y otros condimentos con potasio.
- Lea las etiquetas de los alimentos envasados y evite el cloruro de potasio.
- Preste atención al tamaño de la porción.



Alimentos altos en potasio

Limite o evite los alimentos con alto contenido de potasio.

Grupo de alimentos	Alimentos altos en potasio
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacates • Plátanos • Melón • Kiwi • Mangos • Naranjas y jugo de naranja • Papaya • Jugo de ciruela

Como Limitar el Potasio

Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Alcachofa • Frijoles y guisantes secos • Calabaza • Patatas, papas fritas • Espinaca (cocida) • Patatas dulces, batatas • Tomates, salsa de tomate • Jugos de vegetales • Calabaza de invierno
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Helado • Leche • Yogur
<i>Miscellaneous</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Melaza • Sustituto de sal • Semillas y frutos secos

Alimentos bajos en potasio

Pregúntele a su dietista registrado o renal sobre la cantidad que puede comer.

Grupo de alimentos	Alimentos bajos en potasio
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Manzanas • Bayas • Cóctel de frutas • Uvas • Limón • Melocotones • Peras enlatadas • Piña • Ciruelas • Sandía
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahorias • Repollo • Coliflor • Pepino • Berenjena • Judías verdes • Lechuga • Cebolla • Calabaza de verano • Pimientos dulces

Created December 2021