



### ¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral que ayuda a que el corazón y los músculos funcionen correctamente.

### ¿Por qué se debe limitar el potasio?

El exceso de potasio en la sangre puede causar:

- ataque cardíaco
- debilidad muscular
- latidos cardíacos irregulares

### ¿Qué cantidad de potasio se debe consumir?

Su profesional de atención médica recomienda consumir menos de:

\_\_\_\_\_ mg por día

## UTILICE LOS CONSEJOS SALUDABLES

para comprar, planificar y preparar comidas con menos potasio

### En el hogar

- No beba ni utilice el líquido de las frutas, verduras o carnes cocidas en conserva.
- Coma una gran variedad de alimentos, pero con moderación.
- El tamaño de la porción es muy importante. Casi todos los alimentos contienen un poco de potasio. Una gran cantidad de un alimento con bajo contenido de potasio puede convertirse en una comida con alto contenido de potasio.

### En los restaurantes

- Elija los restaurantes que mejor se adecuen a su dieta o donde la comida se prepare a pedido. Llame con anticipación y explique que está siguiendo una dieta especial. Pregunte sobre el menú y sobre cómo se prepara la comida. Muchos restaurantes tienen sitios web donde publican los menús.
- Para tener más opciones a la hora de comer afuera, evite las frutas y verduras con contenido más alto de potasio durante ese día.
- Elija almidones y verduras con menos potasio (como arroz, fideos y judías verdes).
- Reduzca las papas fritas de todo tipo.
- Para los postres:
  - Elija postres con preparaciones simples para evitar el fósforo y el potasio "ocultos".
  - Limite los postres con chocolate, queso crema, helado o frutos secos; tienen un alto contenido de potasio y fósforo.

### Por cocina

#### Comida china

- Elija verduras con contenido más bajo de potasio como guisantes, habichuelas, castañas de agua, brotes de habas y bok choy o col china.

#### Comida mexicana

- Esté atento a la salsa. La salsa verde es verde porque está hecha con tomates verdes. Mejores opciones: salsas elaboradas con chile sin el agregado de tomates.
- Limite los frijoles y el arroz combinados en un plato. Coma el arroz por separado. (Los frijoles tienen un alto contenido de potasio.)
- Limite el guacamole. Se hace con aguacates, que tienen un alto contenido de potasio.

#### Comida italiana

- Limite las salsas de tomate. Los tomates tienen un alto contenido de potasio, pero las pastas se sirven con muchas salsas que no son a base de tomate. Si debe seleccionar un plato con salsa de tomate, pida que le sirvan la salsa aparte.

#### Comida soul

- Limite los frijoles caritas, los frijoles secos, las verduras de hojas verdes cocidas, la espinaca, los boniatos y el pastel de batata/camote. Todos tienen un alto contenido de potasio.
- ¿Las mejores opciones? Pollo frito (sin piel), maíz, habichuelas o quimbombó, lechuga marchita, pan de maíz o panecillos rellenos.

## LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

para encontrar la mejor opción para su dieta

Información nutricional	
Porciones por envase 8	
Tamaño de la porción 2/3 de taza (55g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
% de Valor diario*	
Grasas totales 8 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37 g	13%
Fibra dietética 4 g	14%
Azúcares totales 12 g	
Incluye 10 g de azúcares añadidos	20%
Proteínas 3 g	
Vitamina D 2 mcg	10%
Calcio 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 240 mg	6%

**Porciones por envase** enumera la cantidad de porciones por envase.

**Tamaño de la porción** le indica cuál es una sola porción.

**% de Valor diario** se basa en una dieta diaria de 2,000 calorías. Este número le ayuda a saber si un alimento tiene un contenido alto o bajo de un nutriente, incluso si se consumen más de 2,000 calorías.

El **potasio** se indica por porción.

Los **ingredientes** se incluyen por orden de peso: el ingrediente con más peso se indica en primer lugar.

**INGREDIENTES:** TRIGO INTEGRAL, SOJA Y/O ACEITE DE PALMA, SAL. **CONTIENE: TRIGO.**

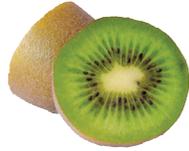
En general, la cantidad de potasio significa:

Cantidad	% de valor diario	Nivel
Menos de 100 mg	menos del 3%	Bajo
101-200 mg	3-6%	Medio
201-300 mg	6%-9%	Alto
Más de 300 mg	más del 9%	Muy alto

## ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE POTASIO

### Frutas

- Aguacates, bananas, melones cantalupos y rocío de miel, naranjas, nectarinas, kiwi, mango, papaya, ciruelas pasa, granada
- Dátiles, frutas desecadas, higos secos



### Verduras

- Brócoli, coles de Bruselas, batatas/camotes, chirivías, calabaza, jugos de verduras, papas blancas, calabaza de invierno
- Productos a base de tomate
- Frijoles secos y guisantes, frijoles negros, frijoles refritos, frijoles horneados, lentejas, legumbres



### Otros

- Leche, yogur
- Frutos secos y semillas
- Salvado y productos elaborados con salvado
- Sustitutos de la sal



## ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE POTASIO

### Frutas

- Manzana, arándanos azules, arándanos rojos, uvas, mandarinas, duraznos y peras en conserva, piña, frambuesas



### Verduras

- Espárragos, col, zanahorias, apio, maíz, pepino, berenjena, judías verdes o frijolillos, guisantes verdes o frijoles, lechuga (iceberg), cebollas, rábanos, nabos, castañas de agua, 1 o 2 rebanadas de tomate crudo



### Otros

- Arroz, fideos, pastas, pan y productos de pan
- Pastel de ángel, pastel amarillo, tartas sin chocolate o fruta con alto contenido de potasio, galletas sin frutos secos o chocolate



## TAMAÑOS COMUNES DE LA PORCIÓN

GRUPO ALIMENTICIO	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
<b>Carnes, pescados y aves</b>	
Carnes, pescados, aves	1 onza cocida
<b>Productos lácteos</b>	
Leche o sustituto de la leche	4 onzas o 1/2 taza
Huevo	1 huevo o 1/4 de taza de sustituto del huevo
Queso	1 onza
<b>Granos</b>	
Pasta, arroz cocidos	1/3 de taza
Cereales, cocidos	1/2 taza
Cereales, listos para comer	1 taza
Pan	1 rebanada
Bollo para hamburguesa	1/2 bollo
<b>Verduras</b>	
Cocidas	1/2 taza
Crudas	1 mediana o 1 taza cortada en trozos
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
<b>Frutas</b>	
Frescas	1 pequeña o 1/2 grande
Fruta en conserva o congelada	1/2 taza
Jugos	4 onzas o 1/2 taza
Bayas	1/2 taza
Uvas, cerezas	12
Frutas desecadas	1/4 de taza
<b>Grasas y aceites</b>	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aderezo de ensalada	2 cucharadas
<b>Dulces</b>	
Galletas	1 galleta
Helado, sorbete, gelatina	1/2 taza
Pastel, 2 x 2 pulgadas	1 porción
Tarta de frutas	1/6 de una tarta de 8 pulgadas
Azúcar, jalea, mermelada	1 cucharada
<b>Frutos secos, semillas y legumbres</b>	
Frutos secos	1/4 de taza o 1 onza
Semillas	2 cucharadas
Legumbres, frijoles y guisantes cocidos	1/2 taza
Mantequilla de maní	2 cucharadas