
Enfermedad renal: cómo reducir el potasio en los alimentos

Es importante controlar la cantidad de potasio que consume para que pueda mantener un nivel seguro en la sangre. Cocinar ayuda a eliminar el potasio de las verduras con alto contenido de almidón, como las papas. Para reducir el potasio, hierva las verduras en una gran cantidad de agua sin sal. Escurra y deseche el agua antes de servir. Los consejos en esta hoja lo ayudarán.

Cómo cocinar papas

Siga los pasos a continuación para reducir el contenido de potasio de las papas blancas:

- Pele y corte las papas en trozos de 0.30 cm (1/8 pulgada).
- Coloque las papas en una gran cantidad de agua sin sal. Deje reposar durante al menos 2 horas.
- Escurra, enjuague y escurra las papas nuevamente.
- Cocine en una gran cantidad de agua sin sal.

Cuidado con las fuentes ocultas de potasio

El contenido de potasio de un alimento puede cambiar dependiendo de cómo se conserve el alimento. La mayoría de las etiquetas de los alimentos no incluyen el potasio, así que tenga en cuenta estos consejos:

- Las frutas secas contienen mucho potasio. Las de lata contienen menos.
- Otros alimentos con altos niveles de potasio incluyen los sustitutos de la sal, las sales "light", la leche, el yogur, los aguacates, los tomates, la mayoría de los frutos secos, el café, algunos jugos de frutas y verduras y algunas mezclas de bebidas en polvo.