

# Instrucciones de alta: ingesta de una dieta alta en potasio

El proveedor de atención médica le ha dicho que siga una dieta con alto contenido de potasio. Esto puede ser porque tiene niveles bajos de potasio en la sangre. O bien porque tiene presión arterial alta (hipertensión). Es posible que también necesite una dieta alta en potasio porque toma un medicamento, como un diurético (píldora de agua), que hace que el cuerpo pierda potasio. El potasio está presente en muchos alimentos. Por ejemplo, en los productos lácteos, los frutos secos, las semillas y los frijoles. También se encuentra en muchas frutas y verduras en grandes cantidades.

## Consejos para una dieta alta en potasio

- Coma frutas y verduras crudas o frescas con más frecuencia.
- Lea las etiquetas de los productos para ver si tienen potasio. También puede ser cloruro de potasio. Agregue estos elementos a su dieta.
- Intente comer sustitutos de la sal. Muchos de esos productos tienen potasio.
- No coma grandes cantidades de regaliz. Esto incluye la raíz de regaliz y los téis que contengan regaliz. Estos productos pueden reducir los niveles de potasio en el organismo.

Coma mucha cantidad de los siguientes alimentos ricos en potasio:

- Frutas. Unas buenas opciones son los damascos (enlatados o frescos), las bananas, el melón cantalupo, el melón rocío de miel, el kiwi, la nectarina, la naranja, el jugo de naranja y las peras. Las frutas pasas incluyen damascos, dátiles, higos y ciruelas. El jugo de ciruela también tiene potasio.
- Verduras. Unas buenas opciones son los espárragos, la palta, el alcaucil, el brócoli, los brotes de bambú, la remolacha, los repollitos de Bruselas, el repollo, el apio, la acelga, el calalú (okra), las papas (blancas), las batatas, la calabaza, el colinabo, la espinaca (cocida), el zapallo y los tomates. La salsa de tomate, el jugo de tomate y el cóctel de jugo de verduras también son buenas opciones.
- Pollo, pescado, almejas y cangrejo
- Leche, leche chocolatada, suero lácteo y leche de soya
- Legumbres. Como, por ejemplo, frijoles pintos, garbanzos, lentejas, frijoles verdes, frijoles blancos, frijoles rojos, soya y arvejas partidas.
- Frutos secos y semillas. Pueden ser almendras, nueces del Brasil, castañas de cajú, cacahuete (maní), mantequilla de maní, pacanas, semillas de calabaza, semillas de girasol y nueces.
- Panes y cereales. Incluyen productos de salvado o integrales.
- Otros alimentos pueden ser chocolate, cacao, leche de coco y melaza

## Atención de seguimiento

---

Programe una cita de seguimiento para repetir los análisis.

## **Cuándo llamar al proveedor de atención médica**

Llame al proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de los siguientes signos o síntomas:

- Vómitos
- Cansancio extremo (fatiga)
- Diarrea
- Ritmo cardíaco acelerado e irregular
- Falta de aire
- Dolor de pecho
- Calambres, espasmos o contracciones musculares
- Debilidad
- Parálisis