
Instrucciones de alta: Dieta con bajo contenido de potasio

Su proveedor de atención médica le ha indicado una dieta baja en potasio. Este tipo de dieta se recomienda a las personas que tienen ciertos problemas renales. El potasio es necesario para el buen funcionamiento de los músculos. Pero consumir demasiado potasio es un riesgo para la salud. El potasio está presente en muchos alimentos. Lea a continuación para descubrir cómo debe cambiar su dieta.

Alimentos que debe limitar

Algunos alimentos contienen mucho potasio. Lea las etiquetas nutricionales de los alimentos que está por consumir para ver la cantidad de potasio que contienen. Limite su consumo diario de los alimentos que se mencionan a continuación.

- Frutas: albaricoques o chabacanos (enlatados o frescos), bananas, cantalupos, melones verdes, kiwis, nectarinas, granadas, naranjas, jugo de naranja, peras, frutas secas (albaricoques o chabacanos, dátiles, higos o ciruelas) y jugo de ciruela
- Verduras: espárragos, aguacates, alcaucil, brotes de bambú, remolachas (betabeles), repollitos de Bruselas, repollo, apio, acelgas, quingombó (okra o calalú), papas, batatas (camote), calabaza, nabos, espinacas cocidas, zapallo, tomates, salsa de tomate, jugo de tomate y combinación de jugo de verduras
- Legumbres: frijoles pintos, garbanzos, lentejas, habas, frijoles blancos, frijoles rojos, soya y chícharos (arvejas) secos
- Frutos secos y semillas: almendras, coquitos del Brasil, castañas de Cajú, cacahuates, mantequilla de cacahuete, pacanas, semillas de calabaza, semillas de girasol y nueces
- Panes y cereales: productos que contengan salvado o granos integrales
- Lácteos: leche, queso, helado, yogur
- Proteínas animales: todo tipo de proteínas animales
- Otros: chocolate, cacao, leche de coco, y melaza

Sugerencias

- Pregunte a su proveedor de atención médica cuánto potasio puede consumir por día. Así podrá calcular los tamaños de las porciones acorde a sus necesidades.
- Revise la información nutricional de los productos para ver si tienen potasio. Podría aparecer como cloruro de potasio.
- No use sustitutos de la sal. Suelen tener potasio.
- Asegúrese de cocinar en agua las frutas y verduras congeladas. Enjuáguelas bien y quite toda el agua antes de comerlas.
- Escurra el líquido de todas las frutas y verduras en lata. Enjuáguelas antes de servir las.

-
- Disminuya el potasio que hay en las papas. Quíteles la piel, córtelas en rodajas delgadas y póngalas en agua durante al menos 4 horas.
 - Reduzca el potasio en las verduras de hoja verde. Póngalas en agua durante al menos 4 horas.
 - Coma arroz blanco y productos de harina blanca refinada. Por ejemplo, pan, pasta y sémola de maíz.

Seguimiento

Programe una cita de seguimiento según le recomiende su proveedor de atención médica.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Cansancio (fatiga)
- Falta de aire
- Dolor de pecho
- Ritmo cardíaco irregular o lento
- Desmayos
- Mareos
- Aturdimiento
- Confusión
- Latidos fuertes del corazón (palpitaciones)