

Proteínas

Contenido bajo de potasio

150 mg o menos por ración

Frutos secos (nueces/ almendras/pistachos/avellanas)	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Nuez de macadamia	10 a 12 nueces	103
Nueces pecanas	1 onza	120
Nueces, almenderas	14 mitades	125
Marisco y pescado		
Almejas crudas	3 onzas	39
Ostiones del Atlántico crudos	6 ostiones (84 g)	104
Salmón ahumado o marinado	3 onzas	149
Tofu consistente	1/4 de bloque	192

Contenido medio de potasio

151-250 mg por ración

Legumbres, frijoles o habichuelas enlatados	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Frijoles o habichuelas negras	½ taza	238
Garbanzos	½ lata	160
Carne		
Pechuga de pollo asada, sin piel ni hueso	3 onzas	220
Jamón	4 rebanadas	241
Frutos secos o nueces		
Almendras	1 onza	198
Nuez de la india, anacardo	1 onza	160
Nuez de Brasil	1 onza	187
Cacahuates, maní	28 cacahuates	180
Mantequilla de maní	2 cucharadas	179
Mantequilla de maní tostado	2 cucharadas	238
Marisco y pescado (cocido sin aceite ni grasa)		
Bacalao del Atlántico	3 onzas	207
Langosta	3 onzas	196
Callo de hacha crudo	3 onzas	174
Camarones	3 onzas	220
Atún claro al natural	3 onzas	201
Semillas		
Calabaza	1 onza	223
Girasol	1 onza	241

Contenido alto de potasio

251 mg o más por ración

Legumbres	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Semillas de soya (edamame)	½ taza	338
Lentejas	½ taza	366
Habas tiernas	½ taza	795
Legumbres, frijoles o habichuelas enlatados		
Frijoles negros, habichuelas negras	½ taza	370
Frijoles blancos grandes, habichuelas blancas (<i>Great Northern</i>)	½ taza	460
Frijoles rojos, habichuelas rojas	½ taza	333
Frijoles de lima, habas peruanas	½ lata	485
Frijolitos blancos (<i>Navy</i>)	½ lata	354
*Frijoles refritos vegetarianos	½ taza	416
Habichuelas pintas (pinto venas)	½ lata	380
Carne		
Carne de res molida, 80% magra	3 onzas	285
Muslo de cordero	3 onzas	277
Pavo blanco u oscuro	3 onzas	264
*Falda de ternera asada, filete de ternera	3 onzas	259
Carne de res asada o rosbif	3 onzas	298
*Lomo o chuleta de cerdo, con hueso	1 chuleta con hueso	540
Frutos secos o nueces		
Pistachios	1 onza	285
Marisco y pescado		
Pez gato empanizado	1 filete	296
Cangrejo de Alaska	1 pata	351
Atún fresco crudo	3 onzas	375
Atún fresco cocido	3 onzas	448
Abadejo	3 onzas	388
Merluza	1 filete	526
Salmón de granja, salmón de agua dulce o salada	3 onzas	326
Tilapia	1 filete	350

* = 200 mg o más de fósforo

Leche y productos lácteos

Contenido bajo de potasio

150 mg o menos por ración

Yogurt	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Yogur griego	½ taza	147
Mantequilla		
Mantequilla sin sal	1 cucharada	3
Margarina	1 cucharada	3
Queso		
Americano	1 onza	37
Azul	1 onza	73
Cheddar	1 onza	21
Cottage (2% de grasa)	4 onzas	141
Crema	1 onza	37
Feta	1 onza	18
Mozzarella	½ taza	43
Parmesano	2 cucharadas	18
Suizo	1 onza	20
Chihuahua	1 onza	15
Gouda	1 onza	34
Requesón	½ taza	117
Crema		
Espesa para batir	1 cucharada	14
Jocoque	1 cucharada	15
Crema agria	1 cucharada	19
Huevos		
Huevo entero	1 huevo grande	69
Sustituto de huevo	¼ de taza	128
Helado		
Sorbete de naranja	½ taza	71
Vainilla	½ taza	131
Pudín		
Vainilla	3.5 onzas	63

Moderado en potasio

151-250 mg por ración

Queso	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Ricotta baja en grasa	½ taza	155
Helado		
Chocolate	½ taza	164
Leche		
Baja en grasa 1%	½ taza	183
Baja en grasa 2%	½ taza	172
Libre de lactosa	½ taza	166
Chocolate (jarabe de chocolate y leche entera)	½ taza	205
Descremada	½ taza	191
Entera	½ taza	184
Budín instantáneo		
Chocolate	½ taza	239
Vainilla	½ taza	182
Pudín		
Chocolate	4 onzas	199
Yogur congelado		
Chocolate	½ taza	188
Vainilla	½ taza	152
Soya	½ taza	173

Contenido alto de potasio

251 mg o más por ración

Queso	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Ricotta	½ taza	272
Leche		
Condensada	½ taza	570
Evaporada	½ taza	382
Yogur		
Bajo en grasa sin sabor	6 onzas	398

* = 200 mg o más de fósforo

Fruta y jugos

Contenido bajo de potasio

150 mg o menos por ración

Fruta	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Compota o puré de manzana	½ taza	91
Chabacano crudo	1 pieza	91
Zarzamoras crudas	½ taza	117
Arándanos crudos	½ taza	57
Higos secos	2 unidades	114
Ensalada de frutas en almíbar	½ taza	109
Uvas	10 uvas	94
Limón	1 pieza	116
Mango	½ taza, picado	139
Duraznos enlatados en su jugo, melocoton enlatados con su jugo	½ lata con la mitad del líquido	125
Peras enlatadas en agua	½ lata con la mitad del líquido	40
Piña fresca	½ taza de pedazos	103
Ciruelas pasas	1 pieza	104
Frambuesas frescas	½ taza	93
Ruibarbo congelado, cocido y endulzado	½ taza	115
Fresas crudas	½ taza, en mitades	117
Mandarinas frescas	1 pieza	146
Melones		
Sandía	1 taza, en cubos	170
Melón anaranjado	½ taza, en cubos	213
Rebanada de melón anaranjado	1 rebanada (⅓ de un melón chico)	147
Rebanada de melón verde	1 raja, rebanada (⅓ de un melón chico)	285
Melón verde	½ taza, en cubos	194
Jugos		
Manzana	½ taza	125
Néctar de chabacano	½ taza	89
Grosella	½ taza	26
Uva	½ taza	132
Néctar de durazno o melocotón	½ taza	55
Néctar de pera	½ taza	16

Contenido medio de potasio

151-250 mg por ración

Fruta	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Manzana fresca	½ taza en cubos	159
Manzana fresca	1 mediana	145
Chabacanos enlatados	½ taza, en mitades	202
Cerezas	½ taza, sin semilla	171
Coco rallado	½ taza	157
Dátiles	1 pieza	167
Toronja	½ pieza	156
Guayaba	1 pieza	229
Kiwi	1 pieza	215
Naranja china	1 pieza	232
Peras	1 mediana	206
Piña enlatada en agua	½ taza molida, en rebanadas o en trozos	156
Ciruelas pasas enlatadas	½ taza, sin semilla	194
Durazno crudo	1 pieza	183
Tuna fresca	1 pieza	227
Jugos		
Toronja	½ taza	203
Naranja	½ taza	248
Piña	½ taza	163

Contenido alto de potasio

251 mg o más por ración

Fruta	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Plátano	1 mediano	422
Melón anaranjado	1 taza, en cubos	417
Melón verde	1 taza, en cubos	388
Nectarinas	1 mediana	285
Papaya	1 taza con pedazos de 1 pulgada	264
Maracuyá morado	½ taza	411
Pérsimo o Palo Santo	1 pieza	270
Plátano verde frito	½ taza	285
Granada	1 pieza	666
Uvas pasas	½ taza	540
Uvas pasas	1 cajita	320
Jugos		
Ciruella	½ taza	354
Agua de coco	½ taza	300
Maracuyá, jugo 100%	½ taza	345

* = 200 mg o más de fósforo

Vegetales

Contenido bajo de potasio

150 mg o menos por ración

Vegetales	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Espárrago congelado cocido	½ taza	155
Brotos de bambú enlatados, palmitos enlatados	½ taza con rebanadas de ½ de pulgada	53
Ejotes verdes o amarillos	½ taza	113
Remolacha enlatada	½ taza, en rebanadas	126
Brócoli crudo	½ taza, picado o en cubos	139
Col o repollo crudo	½ taza, en tiras	60
Zanahorias enlatadas	½ taza, en rebanadas	131
Coliflor cocida	½ taza, con pedazos de 1 pulgada	88
Apio verde fresco	½ taza, picado	132
Vegetales de hoja cocidas, vegetales cocidos	½ taza, picado	111
Pepino con piel	½ taza, en rebanadas	76
Berenjena cocida	½ taza, con cubos de 1 pulgada	61
Lechuga iceberg	1 taza	80
Hongos blancos crudos	½ taza, picados	111
Hojas de mostaza cocidas	½ taza, picado	114
Quimbombó cocido	½ taza, en rebanadas	108
Cebolla cruda	½ taza, picado	117
Chícharos congelados	½ taza	138
Pimientos verdes crudos	½ taza, picado	131
Rábanos crudos	½ taza, en rebanadas	135
Col agria enlatada	½ taza, escurrido	121
Espinacas crudas	½ taza	84
Hojas de nabo cocidas	½ taza, picado	146
Nabo cocido	½ taza, en cubos	138
Germinado de alfalfa	1 taza	26.1
Chayote	½ taza	82.5
Lechuga romana	1 taza	116
Nopales	½ taza	111
Ejotes crudos	½ taza	111
Palmitos enlatados	½ taza	129
Remolacha enlatada	½ taza	126
Chícharos enlatados	½ taza	147

* = 200 mg o más de fósforo

Contenido medio de potasio

151-250 mg por ración

Vegetales	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Brócoli cocido	½ taza, picado	229
Coles de bruselas cocidas	½ taza	247
Zanahorias crudas	½ taza, picadas	205
Maíz enlatado	½ taza	108
Maíz en grano congelado	½ taza	195
Colirrábano cocido	½ taza, en cubos	184
Calabaza de verano cocida	½ taza, en rebanadas	173
Calabaza de invierno cocida	½ taza, en cubos	247
Tomatitos cherry	½ taza	177
Remolacha fresca	½ taza	221
Granos de elote dulce crudos	½ taza	196
Germinados de soya	½ taza	169
Jugos		
De tomate y vegetales	½ taza	234

Contenido alto de potasio

251 mg o más por ración

Vegetales	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Alcachofa entera cruda	1 pieza mediana	474
Aguacate	½ pieza	488
Acelgas cocidas	½ taza, con pedazos de 1 pulgada	654
Col china cocida	½ taza, en tiras	316
Colirrábano cocido	½ taza, en rebanadas	281
Nabo blanco	½ taza, en rebanadas	286
Calabaza enlatada	½ taza	253
Espinacas cocidas	½ taza	420
Papas		
Gratinadas caseras	½ taza	485
Asadas	1 pieza de 2½ por 4¾ pulgadas	610
Asadas con piel	1 pieza mediana	926
Cocidas	1 pieza mediana esférica de 2½ pulgadas de diámetro	515
Papas fritas	10 tiras	270
Papas empanizadas (<i>hash brown</i>)	½ taza	458
Puré de papa	½ taza	298
Papas cremosas al horno	½ taza	463
Camote, batata dulce	½ taza, en puré	377
Camote enlatado, batata dulce enlatada	½ taza, en cubos	456
Puré de camote o de batata dulce enlatado	½ taza	268
Tomate		
Jugo	½ taza	264
Pasta	¼ de taza	669
Salsa	½ taza	455

Cereales y farináceos

Contenido bajo de potasio (mg)

150 mg o menos por ración

Cereal	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Corn Flakes®	1 taza	45
Rice Krispies®	1 taza	30
Galletas saladas		
Graham	1 unidad rectangular grande/4 galletas	24
Ritz	5 galletas	19
Saltines o galletas de soda	5 galletas	23
Triscuits	6 galletas	97
Cereales calientes		
Cream of Wheat®, Farina	1 taza	40
Grits amarillos, harina de maíz	1 taza	51
Malt-o-meal®	1 ración (3 cucharadas de cereal + 1 taza de agua)	38
Avena	½ taza, seca	98
Muffins		
De plátano, guineo	1 pieza mediana (113 g)	70
De arándanos, cualquier tipo de berries	1 pieza mediana (113 g)	137
Farináceos		
Bagel normal, de cebolla, de amapola o de sésamo	1 bagel grande (de 4½ pulgadas de diámetro)	70
Bísquet normal	1 pieza (51 g)	78
Pan blanco	1 rebanada	36
Pan de maíz	1 pieza (60 g)	80
Croissant	1 croissant grande	33
Panecillo	1 unidad	45
Arroz blanco de grano largo	½ taza	44
Tortilla de maíz	1 mediana (28 g)	52
Tortilla de harina	1 tortilla (49 g)	65
Waffles y panqueques, hotcakes		
Panqueques sin lactosa	1 panqueque (de 4 pulgadas de diámetro)	55
Panqueques de harina de trigo preparada, hot-cakes de harina de trigo	1 panqueque (de 4 pulgadas de diámetro)	123
Waffles congelados	1 waffle cuadrado de (4 pulgadas de lado)	44
Waffles caseros	1 waffle redondo (de 7 pulgadas de diámetro)	119

Contenido medio de potasio (mg)

151-250 mg por ración

Cereales	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Cheerios®	1 taza	177
Bran Flakes®, cereal integral	¾ de taza	160
De trigo triturado	1 taza	170

Alto en potasio (mg)

251 mg o más por ración

Cereales	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
All Bran	1 taza	632
Granola con pasas	½ taza	256
Raisin Bran®	1 taza	398
Muffins		
De salvado de avena, de avena	1 mediano	573
De salvado de trigo, de trigo	1 mediano	469

* = 200 mg o más de fósforo



Recuerde: Las cantidades de potasio dependen del tamaño de las porciones. Los alimentos que contienen poco potasio podrían aportar mucho potasio si se ingieren porciones grandes.

Bebidas, dulces y alimentos procesados

Contenido bajo de potasio

150 mg o menos por ración

Bebidas alcohólicas	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Cerveza	12 onzas fl	96
Vino blanco	5 onzas fl	104
Bebidas no alcohólicas		
Café	1 taza	124
Refrescos de cola	12 onzas fl	19
Refrescos de lima-limón	12 onzas fl	4
Refrescos de naranja	12 onzas fl	8
Pasteles, bizcochos		
Bizcochuelo o bizcocho de ángel	1 trozo (1/12 de un pastel de 12 pulgadas de diámetro; 28 g)	26
Amarillo con capeado de vainilla	1 trozo de 1 onza	36
Condimentos		
Ketchup	2 cucharadas	96
Aceite	1 cucharada	0
Salsa picante	2 cucharadas	80
Galletas		
Con chispas de chocolate	1 galleta mediana (12 g)	24
Barrita de higos	2 barras de 3 pulgadas	118
De avena con pasas	1 galleta (24 g)	55
De mantequilla de maní	1 galleta (31 g)	63
De azúcar	1 galleta (15 g)	24
De vainilla	8 galletitas	30
Gelatina		
Postres de gelatina	½ taza	1
Tartas/Pie		
De manzana	1 trozo (1/8 de un pay de 9 pulgadas de diámetro)	81
De cerezas	1 trozo (1/8 de un pay de 9 pulgadas de diámetro)	101

Contenido bajo de potasio (continuación)

Bocadillos	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Palomitas de maíz	1 taza	26
Pretzels salados	10 unidades	134
Totopos con sabor de queso	1 onza	63
Totopos	7 totopos	68
Sopa (preparada con agua)		
De res con fideos	1 taza	98
De pollo con fideos	1 taza	32
Crema de pollo	1 taza	88
Crema de hongos	1 taza	77

Contenido medio de potasio

151-250 mg por ración

Bebidas alcohólicas	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Vino tinto	5 onzas fl	187
Bebidas no alcohólicas		
Bebida de cacao en polvo (preparada con agua)	6 onzas fl	204
Ponche de huevo	½ taza	210
Pasteles, bizcocho		
De chocolate con capeado de chocolate	Pastel de 1 onza con capeado de 1.5 onzas	173
Carne		
Taco de res en tortilla blanda con queso y lechuga	1 taco	164
Pays		
De calabaza	1 pedazo (133 g)	222
Bocadillos		
Barrita de avena y chispas de chocolate	1 barrita (1.55 onzas)	164
Sopa (preparada con agua)		
De res con vegetales	1 taza	168

Bebidas, dulces y alimentos procesados
(continuación)

Contenido alto de potasio 251 mg o más por ración		
Bebidas	Tamaño de la ración	Potasio (mg)
Bebida de cacao en polvo sin azúcar (preparada con agua)	6 onzas fl	405
Carne		
Hamburguesa sencilla con queso	1 hamburguesa	382
Chile con frijoles o habichuelas	1 taza	934

Papitas de bolsa		
BBQ	1 onza	336
Sencillas	1 onza	339
Sencillas, bajas en grasa	1 onza	494
Bocadillos, meriendas		
Mezcla de frutos secos y semillas	½ taza	515
Sopa (preparada con agua)		
De pollo con vegetales	1 taza	369
Almejas cremosa	1 taza	268
Minestrone	1 taza	313
De chícharos partidos (con jamón)	1 taza	400
De tomate	1 taza	682

* = 200 mg o más de fósforo

AstraZeneca 

AstraZeneca es el patrocinador exclusivo
de la campaña *Beyond Bananas*