

# beyond bananas+

El potasio y los riñones

## Las etiquetas alimentarias y el potasio

Las etiquetas alimentarias están llenas de datos importantes sobre lo que comemos y bebemos. Entenderlas es de especial importancia cuando se tiene enfermedad renal. Las etiquetas alimentarias pueden ayudarnos a tomar decisiones nutricionales nefrosaludables y a controlar la enfermedad renal sin importar en qué etapa se encuentre. Cuando una persona tiene enfermedad renal, es posible que el médico le diga que debe limitar la cantidad ingerida de ciertos nutrientes, entre ellos el potasio.

### Leer las etiquetas alimentarias para controlar las concentraciones elevadas de potasio

El potasio es un mineral. Se encuentra en muchas comidas y bebidas y el organismo lo necesita para poder vivir. Los riñones contribuyen a mantener la cantidad adecuada de potasio. Tener demasiado potasio en el organismo da lugar a una situación médica peligrosa llamada hiperpotasemia. Si no se trata, la hiperpotasemia puede provocar un ataque cardíaco e incluso la muerte! A su vez, tener una cantidad demasiado baja de potasio en el organismo también puede ser perjudicial. Tomar quelantes del potasio puede ayudar a controlar la concentración de potasio, pero además es importante vigilar qué tanto potasio se ingiere cada día en las comidas y las bebidas.

Leer las etiquetas alimentarias puede facilitar la elección de alimentos y bebidas que contengan cantidades elevadas de los nutrientes necesarios y cantidades bajas de los nutrientes que debemos limitar. Estas etiquetas indican la cantidad de nutrientes y minerales que hay en cada ración del alimento o bebida. Las personas que tienen hiperpotasemia pueden usar los datos de la etiqueta alimentaria para determinar cuáles alimentos contienen potasio.

### Dónde están las etiquetas alimentarias

Las etiquetas alimentarias son habituales en los alimentos y bebidas que vienen en algún tipo de envase, ya sean bolsas, cajas, tarros, frascos o latas. Sin embargo, no todos los productos envasados las tienen o indican en ellas el potasio. Por ejemplo, los productos frescos (fruta, verdura y proteínas animales, tales como la carne de res, el pollo, el pescado y los huevos) pueden contener potasio, aunque no siempre llevan esta etiqueta.

En la *Guía del potasio en los alimentos* de Beyond Bananas que puede descargarse en [KidneyFund.org/BeyondBananas](https://KidneyFund.org/BeyondBananas) figura una lista de los alimentos que tienen bajo, medio o alto contenido de potasio

# Cómo interpretar una etiqueta alimentaria

## Tamaño de la ración

Este dato indica qué cantidad del alimento o bebida constituye una ración. Muchos envases contienen más de una ración, pero la información de la etiqueta se refiere solo a una ración. Por eso es importante controlar las porciones. Por ejemplo, los alimentos que contienen poco potasio podrían aportar mucho potasio si usted ingiere porciones grandes.

## Información nutricional

8 raciones por envase

Tamaño de la ración **2/3 de taza (55 g)**

**Calorías**  
Cantidad por ración

**230**

% de la cantidad diaria\*

**Grasas totales 8 g** **10%**

Grasas saturadas 1 g **5%**

Grasas *trans* 0 g **0%**

**Colesterol 0 mg** **0%**

**Sodio 160 mg** **7%**

Carbohidratos totales 37 g **13%**

Fibra alimentaria 4 g **14%**

Azúcares totales 12 g

Incluye 10 g de azúcares agregados **20%**

**Proteínas 3 g**

Vitamina D 2 µg **10%**

Calcio 260 mg **20%**

Hierro 8 mg **45%**

Potasio 240 mg **6%**

\* El porcentaje de la cantidad diaria (CD) indica la cantidad de nutriente que aporta a la dieta diaria una ración del alimento. Como orientación nutricional general se emplea una dieta de 2000 calorías diarias.

## Calorías

Vea aquí qué tantas calorías tiene una ración del alimento o bebida. Si come dos raciones de algo, estará ingiriendo el doble de calorías. Vigilar las calorías le podrá ayudar a mantenerse en un peso saludable.

## % de la cantidad diaria (%CD)

Este porcentaje nos indica qué cantidad de un nutriente hay en una ración del producto con base en una dieta de 2000 calorías diarias. Es posible que su dieta deba ser distinta, pero puede usar esto a modo de guía. Colabore con su dietista para determinar cuál es el %CD correcto en su caso.

## Sodio

Se considera que un alimento tiene bajo contenido de sodio si cada ración tiene menos de 140 mg o menos del 5% de la cantidad recomendada diaria. Los alimentos con alto contenido de sodio tienen en cada ración más del 20% de la cantidad recomendada diaria. Muchos alimentos envasados y procesados tienen mucho sodio porque se les agregó sal (cloruro de sodio). Ingerir menos sodio puede ayudar a disminuir la presión arterial y a mantener la salud cardíaca.

## Nutrientes

Acá verá la cantidad de grasas, sodio, carbohidratos y proteínas que contiene una ración del alimento.

## Potasio

Se consideran alimentos con contenido alto de potasio aquellos que tienen más de 250 mg (miligramos) de potasio por ración. Se consideran de contenido medio de potasio los que tienen de 151 a 250 mg por ración. Los de contenido bajo de potasio son aquellos alimentos que tienen 150 mg o menos por ración. Si el médico le dijo que redujera el potasio, es importante vigilar todo el potasio que ingiere a través de la comida y la bebida. Incluso un solo alimento o bebida puede suponer un gran cambio en su concentración sanguínea de potasio.

## Ingredientes

En la lista de ingredientes, preste atención a los aditivos que contengan fósforo y al potasio agregado. A veces, a los alimentos envasados que dicen ser "bajo en sodio" o "bajo en sal" se les agregó cloruro de potasio en lugar de cloruro de sodio. El cloruro de potasio puede agregar potasio a un alimento con bajo contenido de sodio. En las etiquetas alimentarias no siempre se indica el potasio, y por ello hay que leer la lista de ingredientes.

Visite [KidneyFund.org/BeyondBananas](http://KidneyFund.org/BeyondBananas), descárguese la *Hoja de vigilancia del potasio* de Beyond Bananas y comience hoy mismo a llevar la cuenta del potasio que ingiere.