

El potasio y los riñones



Si le dicen que tiene concentraciones elevadas de potasio (hiperpotasemia o hipercalemia), es posible que el médico o el dietista le recomienden un cambio de dieta a fin de ingerir menos potasio. Para controlar la ingesta de potasio tendrá que saber qué tanto potasio contiene lo que usted come y bebe.

A continuación le ofrecemos una útil guía que ofrece ejemplos de alimentos que tienen alto o bajo contenido de potasio. Los **alimentos** y bebidas con **alto contenido de potasio** son aquellos que contienen más de 250 mg de potasio por ración. Los **alimentos** y bebidas con **bajo contenido de potasio** son aquellos que no contienen más de 150 mg de potasio por ración. 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.



Pregúntele al médico o al dietista qué tanto potasio debe ingerir y cómo puede controlar la cantidad de potasio de su dieta. El dietista le puede recomendar alimentos que tienen poco potasio y puede comer en lugar de alimentos con alto contenido de potasio.

## Alimentos con bajo contenido de potasio

(no contienen más de 150 mg de potasio por ración)

- |           |               |                       |                   |
|-----------|---------------|-----------------------|-------------------|
|           |               |                       |                   |
| Arándanos | Pan           | Zanahorias            | Cebolla           |
|           |               |                       |                   |
| Grosella  | Salsa picante | Huevos                | Uvas              |
|           |               |                       |                   |
| Avena     | Pimientos     | Piña                  | Palomitas de maíz |
|           |               |                       |                   |
| Arroz     | Fresas        | Pasta de trigo normal | Tortillas de maíz |

## Alimentos con alto contenido de potasio

(contienen más de 250 mg de potasio por ración)

- |           |              |          |                          |
|-----------|--------------|----------|--------------------------|
|           |              |          |                          |
| Aguacate  | Plátano      | Frijoles | Espinacas cocidas        |
|           |              |          |                          |
| Toronja   | Tilapia      | Kiwi     | La mayoría de las carnes |
|           |              |          |                          |
| Pistaches | Agua de coco | Papas    | Uvas pasas               |
|           |              |          |                          |
| Maracuyá  | Tomates      | Yogur    | Guayaba                  |

El organismo de cada persona absorbe y procesa de manera diferente los alimentos y los nutrientes. No todas las personas que tienen enfermedad renal tienen que atenerse a las mismas recomendaciones nutricionales o deben hacerlo. Los alimentos para los cuales se indica un contenido "bajo" de un nutriente podrían tener la cantidad idónea para algunas personas y en cambio tener una cantidad excesiva para otras.



Antes de modificar su dieta, hable con un dietista.

Más información en [KidneyFund.org/BeyondBananas](https://www.kidneyfund.org/BeyondBananas)