

Unidad de Insuficiencia Cardíaca Especializada – Unidad Cardio-Renal
HCD Gómez Ulla

Dieta Baja en Potasio

El potasio es una sustancia necesaria para el funcionamiento correcto de los músculos y el sistema nervioso. Se elimina principalmente por el riñón, por lo que en la insuficiencia renal puede aumentar y producir una disminución del ritmo del corazón e incluso llegar a pararlo. Algunos fármacos que mejoran nuestro corazón también favorecen la retención de potasio en nuestro cuerpo.

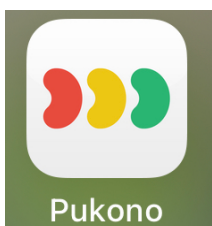
1. El potasio se encuentra en todos los alimentos, pero es más abundante en las verduras y la fruta.
2. Existen ciertos procedimientos que pueden realizarse para disminuir la cantidad de potasio de un alimento:
 1. Verdura cruda: trocear en pequeños trozos y poner en remojo durante un par de horas.
 2. Verdura y legumbres cocidas: hervir dos veces y tirar el agua cada vez.
3. Fruta: tomar 1 ó 2 veces al día, mayoritariamente manzana, pera y sandía.
4. Evitar el plátano y el tomate crudo.
5. No tomar zumos industriales ni refrescos.
6. Evitar los frutos secos y el chocolate.
7. Evitar productos precocinados.
8. No tomar la sal de venta en farmacias sin conocer su composición, pues puede contener potasio.
9. Si padece estreñimiento, añada a las comidas o bebidas salvado integral de trigo (de venta en supermercados o herboristerías).
10. Los alimentos congelados: verduras y frutas, tienen menos potasio que los frescos (vigile el contenido en sal).
11. Los alimentos en conserva tienen menos potasio, debemos desechar el líquido o el almíbar de la conserva siempre.

Recomendamos utilizar la **App gratuita llamada PUKONO** (para iOS y Android) para tener información sobre el contenido de POTASIO y SODIO de los Alimentos.

1. Descargar la App en el móvil/Smartphone.

2. Buscar el nombre del alimento.

3. Mediante un código de colores tipo semáforo obtenemos información sobre el contenido de Sodio y Potasio.



ARROZ INTEGRAL.
100g



Unidad de Insuficiencia Cardíaca Especializada – Unidad Cardio-Renal HCD Gómez Ulla

TABLA DE ALIMENTOS

Todos los alimentos contienen potasio en su composición; pero unos más que otros. Evitaremos también aquellos que presenten alto contenido en sodio (sal).

ALIMENTO	PERMITIDOS (a diario)	LIMITADOS (2 veces/semana)	DESACONSEJADOS (ocasionalmente)
Lácteos	Queso fresco, requesón, leche	Postres lácteos, quesos semicurados	Quesos curados, helados con frutas o chocolate, leche de cabra
Frutas	Manzana, pera, sandía, limón	Fresas, frambuesa, ciruelas, cerezas, mandarina, naranja, uva, membrillo	Plátano, pasas, kiwi, melón, albaricoque, chirimoya, granada, higos, pomelo, nectarina
Verduras y hortalizas	Berenjenas	Pepino, lechuga iceberg, coliflor, cebolla, espárrago, calabacín, nabo cocido, puerro, ajo, guisantes, calabaza	Tomate crudo y envasado, habas, zanahoria, patata, alcachofa, espinacas, escarola, aguacate, acelgas, berros
Cereales y derivados	Maicena, pasta, cereales Corn Flakes, pan de trigo	Productos integrales	Cereales All-Bran, harina de maíz
Carnes y huevos	Huevo, pollo, pavo, salchichas de pollo, Gallina, caballo, palomo,	Ternera, cerdo, jamón de York	Carne de caza.
Pescados	Ostras, salmón ahumado,	Gallo, lenguado, lubina, besugo, gambas, pulpo, mejillones, almejas, atún, trucha, salmón	Mero, bacalao fresco desalado
Dulces	Miel (salvo que seas diabético)	Confituras, mermeladas, repostería casera.	Frutos secos, azúcar moreno, chocolate.
Bebidas	Agua, manzanilla, bebida isotónica	Gaseosa, tónica, café, refresco de té	Café descafeinado.