

Consejos para eliminar el potasio de los alimentos:

Al ser soluble en agua, gran parte del potasio de los alimentos se puede eliminar mediante técnicas culinarias como el remojo y la cocción.

Los procesos de remojo y cocción son de gran importancia en la dieta del paciente en Hemodiálisis.

Las verduras, hortalizas y tubérculos, como las patatas, en contacto con el agua pueden perder hasta un 75% del potasio que contienen. Las legumbres pueden perder hasta un 30%, debido a que su cáscara de celulosa impide una mayor eliminación. Para completar una mayor pérdida de potasio, posteriormente al remojo realizaremos una doble-triple cocción.

Remojo de 16-24 horas: las verduras, legumbres, hortalizas y tubérculos deben someterse a un proceso de remojo con abundante agua durante al menos 16 horas, y cambiar ese agua como mínimo tres veces (cada 8 horas). Se deben pelar y cortar en trozos pequeños para que la mayor superficie esté en contacto con el agua.

Doble-Triple cocción: Posteriormente al remojo, para poder ser guisadas y cocinadas, es necesario aplicarles una doble cocción en las verduras, hortalizas y tubérculos y triple cocción en las legumbres. La primera cocción se realiza a partir de agua fría y puede ser breve después de la ebullición; la segunda y la tercera se puede realizar a partir de agua caliente y se prolonga hasta que el alimento esté cocido.

Con estas técnicas culinarias los alimentos pierden cualidades gastronómicas, es decir, sabor, textura, etc. Conviene posteriormente añadir aceite de oliva en crudo.

Los guisos o salsas que se añadan a las comidas no pueden contener verduras frescas (ajo, cebolla, zanahoria, tomate,...) o si se utiliza hay que retirarlo a la hora de servir. Se puede utilizar para las salsas nata o bechamel, nunca salsa de tomate natural o tipo ketchup.



LOS LÍQUIDOS:

La cantidad de líquidos permitida al día es igual a la diuresis residual más 500 ml, por lo que si usted no orina la cantidad es sólo de 500 ml. Entre los líquidos hay que incluir el agua, refrescos u otras bebidas, leche y café, caldos de sopa,...No se deben tomar infusiones por no ingerir tanto líquido y porque si no son comunes no sabemos su contenido en potasio, siempre antes preguntar.

NO PODRÁ TOMAR NINGÚN ALIMENTO, QUE PREVIAMENTE NO PREGUNTE SI PUEDE HACERLO.

CUALQUIER DUDA PREGUNTE AL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SERVICIO DE HEMODIÁLISIS.



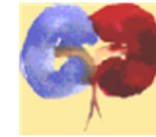
HOSPITAL UNIVERSITARIO MARQUÉS DE VALDECILLA

1ª Planta Edificio 2 de Noviembre

Avda. Valdecilla s/n

39008 Santander

Teléfono: 942 20 25 20



SERVICIO DE NEFROLOGÍA

DIETA DE HEMODIÁLISIS

EL POTASIO Y LOS LÍQUIDOS



HOSPITAL UNIVERSITARIO MARQUÉS DE VALDECILLA

1ª Planta Edificio 2 de Noviembre

Avda. Valdecilla s/n

39008 Santander

Teléfono: 942 20 25 20

Todos los alimentos contienen potasio, excepto las grasas, el aceite puro y el aceite ramificado.

Las frutas, frutos secos, verduras y hortalizas, legumbres, y chocolates y derivados del cacao, son los alimentos con más alto contenido en potasio.

Las verduras y hortalizas (alcachofa, col, calabacín, tomate, espinacas, patata, setas, champiñones, perejil,...) y las legumbres (garbanzos, judías, lentejas,...) se podrían consumir aplicándoles el remojo y la cocción repetida.

Igualmente, hay frutas con bajo contenido en potasio, de las que se debe tomar una pieza al día no mayor de 150gramos: manzana, pera y sandía.

Las frutas en compota y en almíbar pierden parte del potasio en su elaboración, por tanto, se puede tomar también: compota de manzana y pera y melocotón, pera y piña en almíbar.

Nunca tomar el almíbar, hay que escurrir bien la fruta y desechar el almíbar.

El arroz, las pastas, la harina de trigo y el pan, son alimentos con bajo contenido en potasio.

No tomar sopas de sobre ni alimentos precocinados.

Las vísceras y mollejas en general, patés, morcilla, embutidos, mariscos y crustáceos y concentrados de carne o pescado, son alimentos que están desaconsejados por su contenido en potasio.

No deben consumirse sales de régimen sin saber su composición, algunas son sales de potasio, y por tanto muy perjudiciales para su salud. Los productos enlatados tienen gran cantidad de sal, por lo que es aconsejable no tomarlos.

Las levaduras y productos integrales (arroz, cereales, pan, galletas, salvado,...) tienen un alto contenido en potasio.

Los yogures se deben tomar naturales o de sabor sin trozos de fruta.

No tomar zumos de fruta.

Se puede tomar ocasionalmente productos de pastelería que no contengan chocolate.

En resumen, los alimentos PROHIBIDOS por su alto contenido en potasio son:

- Cacao y sus derivados (Chocolate, bombones,...).
- Frutos secos (avellanas, almendras, cacahuetes, uvas pasas, castañas, higos secos, dátiles,...).
- Frutas a excepción de pera, manzana, sandía o aquellas frutas en almíbar, retirándolo.
- Verduras, hortalizas y legumbres sin aplicar el remojo y la cocción.
- Embutidos (chorizo, salchichón,...) salvo jamón cocido o queso, pero con moderación.
- Vísceras y mariscos

