

## Potasio [*Potassium*]

La concentración sanguínea normal de potasio es de unos 3.5 a 5 mEq/L.

Los riñones se encargan de la concentración sanguínea del potasio. Los pacientes que padecen insuficiencia renal crónica no tienen la capacidad de deshacerse del potasio por la urina.

Una dieta con restricción de sodio normalmente permite menos de unos 2000 mg de potasio al día.

Consejos para reducir el consumo del potasio:

1. Evitar las comidas de alto contenido de potasio.
2. Leer las etiquetas alimenticias y prestar atención a la porción.
3. Evitar las frutas y verduras enlatadas, si sea posible. Si no es posible evitar las enlatadas, solo coma las frutas o verduras y no el jugo o líquido de la lata.

### Alimentos con alto contenido de potasio

Frutas	Verduras	Otros
Aguacate	Alcachofa / aguaturma	Bebidas isotónicas
Albaricoque / chabacano / damasco	Aceitunas	Chocolate
Bananas / plátanos	Brócoli	Café o té (no más de 16 oz)
Ciruela pasa	Calabazas (de toda clase)	Frutos secos
Cítricos (naranja, nectarina, pomelo / toronja, etc.)	Champiñones blancos cocidos	Granola
Dátiles	Chirivías / pastinacas / nabos	Leche
Fruta deshidratada	Col / repollo	Mantequilla de maní / Crema de cacahuete
Granada	Coles de Bruselas	Salvado / afrecho
Kiwi	Judías, habichuelas, frijoles, etc.	Sustituto de sal
Mango	Legumbres	Tofu
Melón	Lentejas	Yogur
Melón de piel lisa	Ocra / quimbombó	
Papaya	Papas	
Pasas	Remolacha / betabel	
	Tomate	
	Verduras de hoja (excepto la berza / col rizada / repollo rizado)	
	Zanahorias	

¿Cómo se reduce el potasio en las verduras?

“Lixiviar” es el proceso de extraer algo del potasio de las verduras con alto contenido de potasio.

1. Pelar las verduras.
2. Cortar en trozos delgados.
3. Poner en remojo en agua por un mínimo de dos horas, o hasta por una noche pero cambiando el agua cada pocas horas.
4. Enjuagar con agua tibia y cocinar como quiera.