Contenido de Potasio de los Alimentos

Hable con sus proveedores de atención médica si tiene preguntas sobre su dieta.

Los alimentos que come tienen un papel importante en ayudarlo a manejar su salud. Algunas afecciones de salud pueden empeorar si come alimentos ricos en potasio. **Su médico o dietista le dirán si debe controlar la ingesta de potasio.** Esta guía puede ayudarlo a elegir los tipos y cantidades correctos de alimentos para hacerlo.

Los alimentos con bajo contenido de potasio tienen entre 100 y 200 mg por porción.

Los alimentos con contenido medio de potasio tienen menos de 100 mg por porción.

Los alimentos con alto contenido de potasio tienen más de 200 mg de potasio por porción.

Preste atención al tamaño de las porciones. Varias porciones de un alimento con contenido **bajo** pueden convertirlo en un alimento con contenido **alto**.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de presentó un nuevo formato de etiquetas de alimentos en 2018. Al final de este documento se muestran algunos ejemplos de etiquetas de alimentos de la FDA.

Tabla de alimentos

La tabla de abajo enumera muchos alimentos comunes que tienen contenidos de potasio alto, medio y bajo. Tenga en cuenta que:

- La fruta es fresca (cruda).
- Algunas verduras, como la espinaca, se “encogen” cuando se cocinan. La verdura cocida tendrá mucho más potasio que la misma cantidad de verdura cruda.
- El arroz blanco, la pasta y otros alimentos hechos con harina de maíz o blanca pueden tener contenido de potasio más bajo. Los alimentos hechos con trigo integral, avena o salvado tienen tener contenido más elevado.
- Los alimentos con alto contenido de proteínas también pueden tener alto contenido de potasio. Esto incluye algunos tipos de frijoles secos, lácteos, carne, pescado y aves de corral.
- Los valores (mg) pueden variar según la marca o el procesamiento. Los alimentos enlatados pueden diferir de los frescos.

Usted puede usar las siguientes comparaciones para que le ayuden a medir sus porciones. Estos son solo estimados.

1 taza = una pelota de béisbol	½ taza = ½ pelota de béisbol	¼ taza = 1 huevo grande
1 onza (oz) = 4 dados	3 onzas (oz) = un mazo de cartas	
1 cucharadita (cta.) = 1 dado	2 cucharadas (cda.) = una pelota de ping pong	

Frutas y jugo								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Compota de manzana	½ taza	90	Jugo de manzana	½ taza	125	Banano, mediano	1	420
Albaricoques	1	90	Manzana, mediana	1	195	Melón	½ taza	210
Arándanos	½ taza	55	Néctar de albaricoque	½ taza	145	Dátiles o higos, secos	¼ cup	250
Arándanos rojos, crudos o secos	¼ taza	40	Zarzamoras	½ taza	115	Jugo de toronja	½ taza	200
Cóctel de jugo de arándanos rojos	½ taza	20	Cerezas, dulces	½ taza	150	Kiwi	1	215
Cóctel de frutas, drenado	½ taza	95	Coco, seco o crudo	½ taza	150	Nectarinas	1	285
Jugo de limón o lima, exprimido	1 fruta	50	Jugo de uvas	½ taza	130	Naranja	1	235
Néctar de mango	½ taza	30	Toronja	½ taza	175	Jugo de naranja	½ taza	250
Néctar de papaya	½ taza	40	Uvas, rojas o verdes	½ taza	145	Duraznos	1	285
Peras, enlatadas, drenadas	½ taza	30	Melón dulce	½ taza	195	Pera	1	205
Néctar de pera	½ taza	15	Mango, trozos	½ taza	140	Arilos de granada (semillas o bolsas de jugo)	½ taza	205
Frambuesas	½ taza	95	Papaya, cortada	½ taza	130	Jugo de granada	½ taza	355
Sandía, en cubos	½ taza	85	Duraznos, enlatados, drenados	½ taza	105	Jugo de ciruela pasa	½ taza	355
			Jugo de piña	½ taza	160	Ciruelas pasas	¼ taza	350
			Piña, cruda o enlatada, trozos	½ taza	125	Pasas de uva	¼ taza	310
			Ciruelas	1	105			
			Fresas, cortadas	½ taza	125			
			Mandarinas	1	145			

Verduras (no amiláceas) y ensaladas								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Frijoles, verdes, cocidos	½ taza	90	Espárrago, cocido, tallos pequeños	4 lanzas	135	Alcachofas, globo o francesas, cocidas	½ taza	240
Coliflor, cocida	½ taza	90	Germinado de soja, cocida o cruda	½ taza	170	Aguacates, cortados	½ taza	355
Apio, crudo, tallo pequeño	1 tallo	45	Remolachas, enlatadas, en cubos	½ taza	125	Remolachas, cocidas, en cubos	½ taza	260
Pepinos, en rodajas	½ taza	75	Brócoli, crudo	½ taza	115	Brócoli, cocido	½ taza	245
Berenjena, cubos de 1 pulgadas, cocida	½ taza	60	Repollo, cocido	½ taza	145	Coles de Bruselas, cocidas	½ taza	245
Col rizada, cruda, cortada	1 taza	80	Zanahoria, cruda, pequeña	1	160	Col rizada, cocida	½ taza	295
Lechuga, hoja roja o verde, picada	1 taza	50-80	Zanahorias, cortadas, cocidas	½ taza	185	Hongos, blancos, revueltos	½ taza	215
Cebollas, crudas, picadas	¼ taza	55	Coliflor, cruda	½ taza	160	Espinaca, cocida	½ taza	285
Guisantes, dulces	½ taza	85	Berzas, cocidas	½ taza	110	Acelgas, cocidas	½ taza	480
			Lechuga, iceberg, romana, boston, bibb, mantecosa, endivia	1 taza	100-155	Jugo de tomate	½ taza	265
			Hongos, blancos, crudos	½ taza	110	Salsa de tomate	½ taza	365
			Quimbombó, cocido	½ taza	110	Tomate, crudo, en trozos o rodajas	½ taza	215
			Pimientos, verdes, crudos, cortados	½ taza	130	Tomates, enlatados	½ taza	230
			Ruibarbo, cocido	½ taza	115	Calabacín, cocido	½ taza	240
			Espinaca, cruda	1 taza	165			
			Calabacín, crudo	½ taza	160			

Verduras (amiláceas)								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Guisantes, congelados y cocidos	½ taza	90	Maíz	½ taza	160	Papa, al horno, con piel, mediana	1	925
			Maíz, pequeña	1 mazorca	195	Papa, hervida, pelada, mediana	1	550
						Papas, fritas, porción mediana (comida rápida)	1	675
						Papas, pisadas con leche y margarina	½ taza	340
						Calabaza, enlatada	½ taza	250
						Calabaza, de invierno, al horno, en cubos	½ taza	245
						Camote, al horno, pisado	½ taza	475

Panes, cereales, granos								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Bagel, común	1	90	Cheerios®	1 taza	180	Panecillo de salvado, pequeño	1	335
Pan, blanci	1 rebanada	35	Granola, baja en grasa, natural con pasas de uva, Quaker®	½ taza	180	Quinoa, cocida	1 taza	320
Pan, trigo integral	1 rebanada	80	Avena, cocida	1 taza	155	Salvado con pasas	1 taza	380
Cereal (copos de maíz, Corn Chex®, Rice Krispies®)	1 taza	20-60	Pasta, trigo integral (macarrones, penne, farfalle, rotini, conchas), cocida	1 taza	105	Germen de trigo, tostado, común	1 oz	270
Cereal (Cream of Wheat®, Farina®), cocido	1 taza	50	Arroz, integral o salvaje cocido	1 taza	175			
Panecillos ingleses	1	75						
Sémola, cocida	1 taza	55						
Pasta (macarrones, penne, farfalle, rotini, conchas, espagueti), cocida	1 taza	55						
Arroz, blanco, cocido	1 taza	55						
Tortilla, maíz o harina, 6 pulgadas	1	40						

Proteína: productos de la leche lácteos o no lácteos								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Leche de almendras, no enriquecida	½ taza	90	Mantequilla	½ taza	165	Leche, chocolate	½ taza	210
Queso (cheddar, suizo, provolone, muzarela)	1 oz	20-55	Queso (requesón o ricota)	½ taza	135	Yogur, descremado con fruta	½ taza	240
Queso, parmesano, gratinado	2 cda.	20	Leche (entera, 2%, descremada)	½ taza	125-170	Yogur, regular, leche descremada	½ taza	310
Queso crema	1 oz	35	Leche, condensada con azúcar	1 oz	140			
Crema líquida o no láctea	2 cda.	35	Leche de soya	½ taza	150-220			
Crema, polvo no lácteo	1 cta.	15						
Leche, evaporada	1 oz	95						
Leche de arroz, no enriquecida	½ taza	30						
Crema agria	2 cda.	30						

Proteína: frijoles, legumbres, nueces, semillas								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Hummus	2 cda.	70	Nueces (de Macadamia, pecanas, nueces)	¼ taza	120	Frijoles (blancos, habas, Lima, lentejas, semillas de soja)	½ taza	355-500
			Nueces (castaña de cajú, avellana)	¼ taza	195	Nueces (castaña de Pará, nueces mixtas, maní, almendras)	¼ taza	210-260
			Mantequilla de maní, suave	2 cda.	180	Nueces, pistachos	¼ taza	315
			Tofu, firme	1 oz	165	Semillas de calabaza o girasol	1 oz	250
						Soya, hervida	½ taza	445
						Hamburguesa vegetariana o de soja	3 oz	280

Proteína: carne magra, aves, pescado								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Cangrejo, imitación (surimi)	3 oz	75	Almejas, moluscos, pequeñas	3	180	Res (asada o molida, 85% magra)	3 oz	280
Huevo, grande	1	65	Cangrejo, Dungenes	3 oz	150	Pollo, carne clara u oscura	3 oz	205-230
Ostras (crudas, cocidas o enlatadas)	1 medio	15-85	Claras de huevo, grande	2	110	Bacalao	3 oz	210
Sardinas	1 pequeña	50	Frankfurter/hot dog (de res)	1	120	Cangrejo, real	3 oz	225
Camarón, al vapor o hervido	4 grande	35	Langosta	3 oz	195	Pescado (abadejo o tilapia)	3 oz	300-330
			Pargo alazán	3 oz	154	Pescado (espada, leucoma, pargo, halibut, atún)	3 oz	425-450
			Perca	3 oz	190	Hígado (de res o de pollo; estofado o frito)	3 oz	270-305
			Atún, ligero, enlatado, drenado	3 oz	150	Abadejo	3 oz	390
						Cerdo (costillas o lomo)	3 oz	280-360
						Salmón, rosado	3 oz	375
						Pavo, carne clara u oscura	3 oz	210
						Ternera	3 oz	275

Otros (bebidas, dulces, bocadillos, especias)								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Bebidas			**Bebidas**			**Bebidas**		
Café, instantáneo	1 cta.	35	Cerveza, regular	12 oz.	100	Agua de coco	1/2 taza	200
Café, negro, filtrado	1 taza (8 oz.)	115	Vino, tinto	5 oz.	190			
Bebidas cola	12 oz.	20	Vino, blanco, de mesa	5 oz.	105			
Bebidas cola los tipos (como Sprite, Root Beer)	12 oz.	5						
Té, negro	1 taza (8 oz.)	90						
Té, de hierbas	1 taza (8 oz.)	20						
Dulces/Bocadillos			**Dulces/Bocadillos**			**Dulces/Bocadillos**		
Brownie (cuadrado de 2 pulg.)	1 cuadrado	40-85	Barra de dulce, chocolate con leche	1 oz	105	Papas chips	1 oz	340
Dulces, caramelos	1	20	Barra de dulce, chocolate amargo	1 oz	180	Budín, chocolate, listo para comer	½ taza	210
Dulces, duros o gelatinas Jelly Beans	10 pedazos	10	Nutella®	2 cda.	150			
Barra de dulce, chocolate blanco	1 oz	85	Helado (cremoso, yogur congelado, chocolate o vainilla)	½ taza	150			
Galletas, chispas de chocolate o azúcar (medianas)	1	20	Pretzel twists	10	134			
Gelatina/Jell-O®	½ taza	1						
Paletas heladas, barras de fruta y jugo	1	45						

Other (Beverages, Sweets, Snacks, Spices)								
Bajo	**Cantidad**	**mg**	**Medio**	**Cantidad**	**mg**	**Alto**	**Cantidad**	**mg**
Dulces/Bocadillos								
Palomitas de maíz, regular o para microondas	1 taza	25						
Budín, vainilla, listo para comer, refrigerado	½ taza	75						
Helado de agua	½ taza	70						
Crema batida, congelada, descremada	1 taza	75						
Otros								
Aderezo Mrs. Dash®	¼ cta.	10						
Aceite: tipos vegetales	cualquier	nada						
Mantequilla o margarina	1 cda.	5						

(Fuente: Base de datos de composición de los alimentos del USDA, Listados de referencia estándar, https://ndb.nal.usda.gov/ndb/, rev. Mayo de 2016).

Etiquetas de alimentos

Las etiquetas de los alimentos son una forma de ver las calorías y los nutrientes en los alimentos envasados que compra.

Cuando lea las etiquetas de alimentos, siempre considere el tamaño de la porción. Es posible que deba ajustar su tamaño de porción para mantenerse dentro de las pautas recomendadas. Los tamaños de porción en la etiqueta de un alimento pueden diferir de los que aparecen en esta guía.

La FDA introdujo un nuevo formato de etiqueta en 2018. Hable con su nutricionista si tiene preguntas sobre:

- Qué alimentos debe o no debe comer
- Tamaños de porción recomendados
- La mejor manera de preparar los alimentos

Etiqueta de los alimentos – Fuente: FDA

Developed by: NMH Department of Clinical Nutrition

900341SP (12/17) Potassium Content of Foods