

Dieta Restringida en Potasio

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 menos de 100 miligramos (mg) por porción.

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

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

Tamaños de las porciones

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.

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

- 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
- 1 taza = una pelota de béisbol
- 1/2 taza = 1/2 pelota de béisbol
- 1/4 taza = 1 huevo grande

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, pan 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.
- Miligramo (mg) de valores de potasio pueden variar según la marca o el procesamiento. Los alimentos enlatados pueden diferir de los frescos.

Frutas y jugo								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Compota de manzana	1/2 taza	90	Jugo de manzana	1/2 taza	125	Banano, mediano	1	420
Albaricoque	1	90	Jugo de manzana	1	195	Melón	1/2 taza	210
Arándanos	1/2 taza	55	Néctar de albaricoque	1/2 taza	145	Dátiles o higos, secos	1/4 taza	250
Coco, seco o crudo	1/4 taza	75	Zarzamoras	1/2 taza	115	Kiwi	1	215
Arándanos rojos, crudos o secos	1/4 taza	40	Cerezas, dulces	1/2 taza	150	Nectarina	1	285
			Jugo de uvas	1/2 taza	130	Naranja	1	235
Cóctel de jugo de arándanos rojos	1/2 taza	20	Toronja	1/2	175	Jugo de naranja	1/2 taza	250
			Jugo de toronja	1/2 taza	200	Durazno	1	285
Cóctel de frutas, drenado	1/2 taza	95	Uvas, rojas o verdes	1/2 taza	145	Pera	1	205
Jugo de limón o lima, exprimido	jugo de 1 fruta	50	Melón dulce	1/2 taza	195	Ariolos de granada (semillas o bolsas de jugo)	1/2 taza	205
			Mango, trozos	1/2 taza	140			
Néctar de mango	1/2 taza	30	Papaya, cortada	1/2 taza	130	Jugo de granada	1/2 taza	355
Néctar de papaya	1/2 taza	40	Duraznos, enlatados, drenados	1/2 taza	105	Jugo de ciruela pasa	1/2 taza	355
Peras, enlatadas, drenadas	1/2 taza	30				Jugo de piña	1/2 taza	160
Néctar de pera	1/2 taza	15	Piña, cruda o enlatada, trozos	1/2 taza	125	Pasas de uva	1/4 taza	310
Frambuesas	1/2 taza	95				Ciruela	1	105
Sandía, en cubos	1/2 taza	85	Fresas, cortadas	1/2 taza	125			
			Mandarina	1	145			

Verduras (no amiláceas) y ensaladas									
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg	
Frijoles, verdes, cocidos	1/2 taza	90	Espárrago, cocido, tallos pequeños	4	135	Alcachofas, globo o francesas, cocidas	1/2 taza	240	
Coliflor, cocida	1/2 taza	90		1/2 taza	170		Aguacate, cortados	1/2 taza	355
Apio, crudo, tallo pequeño	1	45	Germinado de soja, cocida o cruda	1/2 taza	170	Remolachas, cocidas, en cubos	1/2 taza	260	
Pepinos, en rodajas	1/2 taza	75	Remolachas, enlatadas, en cubos	1/2 taza	125	Brócoli, cocido	1/2 taza	245	
Berenjena, cubos de 1 pulgada, cocida	1/2 taza	60	Brócoli, crudo	1/2 taza	115	Coles de Bruselas, cocidas	1/2 taza	245	
Col rizada, cruda, cortada	1 taza	80	Repollo, cocido	1/2 taza	145	Col rizada, cocida	1/2 taza	295	
Lechuga, hoja roja o verde, picada	1 taza	50-80	Zanahoria, cruda, pequeña	1	160	Hongos, blancos, revueltos, en rodajas	1/2 taza	215	
Cebollas, crudas, picadas	1/4 taza	55	Coliflor, cruda	1/2 taza	160	Espinaca, cocida	1/2 taza	285	
			Berzas, cocidas	1/2 taza	110	Acelgas, cocidas	1/2 taza	480	
Guisantes, dulces	1/2 taza	85	Lechuga (iceberg, romana, boston, bibb, mantecosa, endivia)	1 taza	100-155	Jugo de tomate	1/2 taza	265	
			Hongos, blancos, crudos, en rodajas	1/2 taza	110	Salsa de tomate	1/2 taza	365	
			Quimbombó, cocido	1/2 taza	110	Tomate, crudo, en trozos o rodajas	1/2 taza	215	
			Pimientos, verdes, crudos, cortados	1/2 taza	130	Tomates, enlatados	1/2 taza	230	
			Ruibarbo, cocido	1/2 taza	115	Calabacín, cocido, en rodajas, cortado en cubitos, picado	1/2 taza	240	
			Espinaca, cruda	1 taza	165				
			Calabacín, crudo, en cubos	1/2 taza	160				

Verduras (amiláceas)								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Peas, frozen, cooked	1/2 taza	90	Maíz	1/2 taza	160	Papa, al horno, con piel, mediana	1	925
			Maíz, mazorca pequeña	1	195	Papa, hervida, pelada, mediana	1	550
						Papas, fritas, porción mediana (comida rápida)	1	675
						Papas, pisadas con leche y margarina	1/2 taza	340
						Calabaza, enlatada	1/2 taza	250
						Calabaza, de invierno, al horno, en cubos	1/2 taza	245
						Camote, al horno, pisado	1/2 taza	475

Panes, cereales, granos								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Bagel, comun, mediano	1	90	Cheerios®	1 taza	180	Panecillo de salvado, pequeño	1	335
Pan, blanci	1	35	Granola, baja en grasa, natural con pasas de uva, Quaker®)	1/2 taza	180		Quinoa, cocida	1 taza
Pan, trigo integral	1	80				Avena, cocida	1 taza	155
			Cereal (copos de maíz, Corn Chex™, Rice Krispies®)	1 taza	20-60	Pasta, trigo integral (macarrones (penne, farfalle, rotini, conchas), cocida	1 taza	105
Cereal (Cream of Wheat®, farina), cocido	1 taza	50						
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						
Arroz, blanco, cocido 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	1/2 taza	90	Mantequilla	1/2 taza	165	Leche (chocolate)	1/2 taza	210
Queso (cheddar, suizo, provolone, muzarela)	1 onza	20-55	Queso (requesón o ricota)	1/2 taza	135	Yogur, descremado con fruta	1/2 taza	240
			Leche (entera, 2%, descremada)	1/2 taza	125-170	Yogur, regular, leche descremada	1/2 taza	310
Queso, parmesano, gratinado	2 cda.	20	Leche, condensada con azúcar	1 onza	140			
Queso crema	1 onza	35	Leche de soya	1/2 taza	150			
Crema líquida o no láctea	2 cda.	35						
Crema, polvo no lácteo	1 cta.	15						
Leche, evaporada	1 onza	95						
Leche de arroz, no enriquecida	1/2 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)	1/4 taza	120	Frijoles (blancos, habas, Lima, lentejas, semillas de soja)	1/2 taza	355-500			
			Nueces (castaña de cajú avellana)	1/4 taza	195	Nueces (castaña de Pará, nueces mixtas, maní, almendras)	1/4 taza	210-260			
			Mantequilla de maní, suave	2 cda.	180	Nueces, pistachos	1/4 taza	315			
			Tofu, firme	1 onza	165	Semillas de calabaza o girasol	1 onza	250			
									Soya, hervida	1/2 taza	445
									Hamburguesa vegetariana o de soja	3 onzas	280

Proteína: carne magra, aves, pescado								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Cangrejo, imitación	3 onzas	75	Almejas, pequeñas	3	180	Res, asada o molida, 85% magra	3 onzas	280
Huevo, grande	1	65	Cangrejo, Dungenes	3 onzas	150		Pollo, carne clara u oscura	3 onzas
Ostra, media	1	15-85	Claras de huevo, grande	2	110	Bacalao	3 onzas	210
Sardina, pequeña	1	50	Res hot dog	1	120	Cangrejo, real	3 onzas	225
Camarón, grande	1	35	Langosta	3 onzas	195	Pescado (abadejo o tilapia)	3 onzas	300- 330
			Pargo alazán	3 onzas	154	Pescado (espada, leucoma, pargo, halibut, atún)	3 onzas	425- 450
			Perca	3 onzas	190	Hígado (de res o de pollo)	3 onzas	270- 305
			Atún, ligero, enlatado, drenado	3 onzas	150	Abadejo	3 onzas	390
						Cerdo (costillas o lomo)	3 onzas	280- 360
						Salmón	3 onzas	375
						Pavo, carne clara u oscura	3 onzas	210
						Ternera	3 onzas	275

Otros (bebidas, dulces, bocadillos y especias)								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Bebidas			Bebidas			Bebidas		
Café, instantáneo	1 cta.	35	Cerveza, regular	12 onzas	100	Agua de coco	1/2 taza	240
Bebidas cola	12 onzas	20	Café, negro, filtrado	1 taza (8 onzas)	115			
Bebidas cola los tipos (como Sprite, Root Beer)	12 onzas	5	Vino, tinto	5 onzas	190			
Té, negro	1 taza (8 onzas)	90	Vino, blanco, de mesa	5 onzas	105			
Té, de hierbas	1 taza (8 onzas)	20						
Dulces/Bocadillos			Dulces/Bocadillos			Dulces/Bocadillos		
Brownie (cuadrado de 2 pulg.)	1 cuadrado	40-85	Barra de dulce, chocolate con leche	1 onza	105	Papas chips	1 onza	340
Dulces, caramelos	1 pedazo	20	Barra de dulce, chocolate amargo	1 onza	180	Budín, chocolate, listo para comer	1/2 taza	210
Dulces, duros o gelatinas Jelly Beans	10 pedazos	10	Nutella®	2 cda.	150	Otro		
Barra de dulce, chocolate blanco	1 onza	85	Helado, cremoso, yogur congelado (chocolate o vainilla)	1/2 taza	150	Melaza	1 cda.	295
Galletas, mediana (chispas de chocolate o azúcar)	1	200	Pretzel twists	10	134	Sustituto de la sal	1/4 cta.	690
Gelatina/Jell-O®	1/2 taza	1						
Paletas heladas, barras de fruta y jugo	1	45						
Palomitas de maíz, regular o para microondas	1 taza	25						

Otros (bebidas, dulces, bocadillos y especias)								
Bajo	Cantidad	mg	Medio	Cantidad	mg	Alto	Cantidad	mg
Dulces/Bocadillos								
Budín, vainilla, listo para comer, refrigerado	1/2 taza	75						
Helado de agua	1/2 taza	70						
Crema batida, congelada, descremada	1 taza	75						
Otro								
Aderezo Mrs. Dash®	1/4 cta.	10						
Aceite, tipos vegetales	any	0						
Mantequilla o margarina	1 cda.	5						

(Fuente: U.S. Department of Agriculture. FoodData Central. Standard Reference Legacy database. Actualizado en abril de 2018. fdc.nal.usda.gov.)

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

COMPARACIÓN PARALELA

Original

Nutrition Facts			
Serving Size 2/3 cup (55g)			
Servings Per Container About 8			
Amount Per Serving			
Calories 230	Calories from Fat 72		
% Daily Value*			
Total Fat 8g			12%
Saturated Fat 1g			5%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 160mg			7%
Total Carbohydrate 37g			12%
Dietary Fiber 4g			16%
Sugars 1g			
Protein 3g			
Vitamin A			10%
Vitamin C			8%
Calcium			20%
Iron			45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nueva

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	