

*Consulte con su médico, profesional médico de atención avanzada o dietista si tiene preguntas.*

## Dieta restringida en potasio

Los alimentos que consume juegan una parte importante en la gestión de su salud. Si padece determinados problemas de salud, es posible que deba limitar el potasio de su dieta. Casi todos los alimentos contienen potasio. Sin embargo, algunos alimentos contienen más potasio que otros. Esta guía le ayudará a elegir los tipos y cantidades de alimentos más adecuados para usted.

- Los alimentos con bajo contenido de potasio tienen menos de 200 miligramos (mg) por porción.
- Los alimentos con alto contenido de potasio tienen más de 200 mg por porción.

## Cómo limitar el potasio en su dieta

El apéndice de esta guía contiene tablas con una amplia variedad de alimentos comunes y su contenido de potasio.

- Seleccione alimentos de la lista de bajo contenido en potasio (menos de 200 mg) y limite su consumo de aquellos incluidos en la lista con alto contenido de potasio (más de 200 mg).
- Preste atención al tamaño de las porciones. Consumir una porción grande de un alimento bajo en potasio podría aportarle una cantidad excesiva de este mineral.
- Algunas verduras, como la espinaca, se “encogen” cuando se cocinan. Una porción de verdura cocida tendrá mucho más potasio que la misma cantidad de verdura cruda.
- La mayoría de las frutas pierden tamaño al deshidratarse. Una porción equivalente de fruta deshidratada tendrá un contenido de potasio mucho mayor que la fruta fresca.
- La cantidad de potasio en los alimentos puede variar según la marca o el tipo de procesamiento. Los valores de potasio de los alimentos enlatados pueden diferir de los valores de los alimentos frescos. Puede consultar la etiqueta de información nutricional para verificar el contenido de potasio en los alimentos envasados.
- Evite los alimentos con aditivos de potasio. Los aditivos se enumeran en la lista de ingredientes de la etiqueta de información nutricional. Evite cualquier alimento que contenga aditivos con la palabra “potasio”, tales como “cloruro de potasio” o “fosfato de potasio”.
- Evite los sustitutos de la sal elaborados con cloruro de potasio, como Morton’s Lite Salt®.
- Evite los suplementos herbales y botánicos. Consulte con su médico o dietista antes de comenzar a tomar cualquier suplemento vitamínico o mineral.

## Etiquetas de alimentos

### Etiquetas de información nutricional

De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (Food and Drug Administration, FDA), la mayoría de los alimentos y bebidas envasados deben tener una etiqueta de información nutricional (Figura 1). Las etiquetas de los alimentos indican el contenido de potasio del producto. Esto puede ayudarle a identificar los alimentos con alto contenido de potasio que debe limitar su consumo. Al revisar las etiquetas de los alimentos, siempre tenga en cuenta el tamaño de la porción. Es posible que tenga que ajustar el tamaño de su porción para controlar su ingesta de potasio.

Figura 1. Ejemplo de etiqueta de información nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
8 raciones por envase	
Tamaño de la ración	2/3 taza (55g)
<b>Cantidad por ración</b>	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 8g	<b>10%</b>
Grasa saturada 1g	5%
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 37g	<b>13%</b>
Fibra dietética 4g	14%
Azúcares totales 12g	
Incluye 10g Azúcares añadidos	20%
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 240mg	6%

\*El % de valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente de una ración de alimento a una dieta diaria de 2.000 calorías al día y se utiliza como consejo nutricional general.

(Sólo con fines educativos. Estas etiquetas no cumplen los requisitos de etiquetado descritos en 21 CFR 101.9).

© 2024 US Food and Drug Administration

### Etiqueta de los ingredientes

Muchos alimentos procesados contienen aditivos potásicos. Estos aditivos se utilizan para conservar y dar sabor a los alimentos. Su cuerpo absorbe los aditivos de potasio con mucha facilidad. Esto puede elevar demasiado su nivel de potasio en sangre. Evite o limite al máximo los alimentos con aditivos de potasio. Puede leer la etiqueta de ingredientes para ver si se han añadido a un alimento (Figura 2). Los aditivos de potasio más comunes son los siguientes:

- Cloruro de potasio
- Sorbato de potasio
- Fosfato de potasio
- Nitrato de potasio
- Citrato de potasio

**Figura 2. Ejemplos de etiquetas de ingredientes**

<b>Información nutricional</b>	INGREDIENTES: AGUA. AZÚCAR. VINAGRE DESTILADO ZUMO DE MANDARINA. SALSA DE SOJA (AGUA. TRIGO SOJA SAL). SAL. ALMIDÓN DE MAÍZ MODIFICADO. HARINA DE ARROZ. ACEITE DE SÉSAMO. SEMILLAS DE SÉSAMO. COLOR CAMELO. AJO. EXTRACTO DE LEVADURA. JENGIBRE. GOMA XANTANA (ESPESANTE) AROMA NATURAL Y SORBATO POTÁSICO Y BENZOATO SÓDICO (PARA PROTEGER LA CALIDAD).
Porción Tamaño 1 cucharada (15 ml) Rinde unas 24 porciones	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías 20</b>	

Consulte con su médico, profesional médico de atención avanzada o dietista registrado si tiene preguntas.

## Apéndice: Potasio en los alimentos

Frutas y jugo					
Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)	Cantidad	mg	Alto contenido de potasio (más de 200 mg)	Cantidad	mg
Manzana, mediana	1	195	Banano, mediano	1	420
Jugo de manzana	1/2 taza	125	Melón	1/2 taza	210
Compota de manzana	1/2 taza	90	Dátiles o higos secos	1/4 taza	250
Albaricoque	1	90	Kiwi	1	215
Néctar de albaricoque	1/2 taza	145	Nectarina	1	285
Zarzamoras	1/2 taza	115	Naranja	1	235
Arándanos	1/2 taza	55	Jugo de naranja	1/2 taza	250
Cerezas dulces	1/2 taza	150	Durazno, mediano	1	285
Coco, seco o crudo	1/4 taza	75	Pera, mediana	1	205
Arándanos rojos, crudos o secos	1/4 taza	40	Arilos de granada (semillas o bolsas de jugo)	1/2 taza	205
Cóctel de jugo de arándanos rojos	1/2 taza	20	Jugo de granada	1/2 taza	355
Cóctel de frutas, drenado	1/2 taza	95	Jugo de ciruela pasa	1/2 taza	355
Jugo de uva	1/2 taza	130	Ciruelas pasas	1/4 taza	350
Toronja	1/2	175	Pasas de uva	1/4 taza	310
Jugo de toronja	1/2 taza	200			
Uvas, rojas o verdes	1/2 taza	145			
Melón dulce	1/2 taza	195			
Jugo de limón o lima, exprimido	jugo de 1 fruta	50			
Mango, trozos	1/2 taza	140			
Néctar de mango	1/2 taza	30			
Papaya, cortada	1/2 taza	130			
Néctar de papaya	1/2 taza	40			
Duraznos, enlatados, drenados	1/2 taza	105			
Néctar de pera	1/2 taza	15			
Peras, enlatadas, drenadas	1/2 taza	30			
Piña, cruda o enlatada, trozos	1/2 taza	125			
Jugo de piña	1/2 taza	160			
Ciruela	1	105			
Frambuesas	1/2 taza	95			
Fresas, cortadas	1/2 taza	125			
Mandarina	1	145			
Sandía, en cubos	1/2 taza	85			

Verduras (no amiláceas) y ensaladas					
Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)	Cantidad	mg	Alto contenido de potasio (más de 200 mg)	Cantidad	mg
Espárragos cocidos, tallos pequeños	4	135	Alcachofas globo o francesas, cocidas	1/2 taza	240
Germinado de soya, cocido o crudo	1/2 taza	170	Aguacate, en rodajas	1/2 taza	355
Judías verdes (ejotes), cocidas	1/2 taza	90	Remolachas, cocidas, en cubos	1/2 taza	260
Remolachas, enlatadas, en cubos	1/2 taza	125	Brócoli, cocido	1/2 taza	245
Brócoli, crudo	1/2 taza	115	Coles de Bruselas, cocidas	1/2 taza	245
Repollo cocido	1/2 taza	145	Col rizada, cocida	1/2 taza	295
Zanahoria, cruda, pequeña	1	160	Hongos, blancos, revueltos, en rodajas	1/2 taza	215
Zanahorias, cortadas, cocidas	1/2 taza	185	Espinaca, cocida	1/2 taza	285
Coliflor, cocida	1/2 taza	90	Acelgas, cocidas	1/2 taza	480
Coliflor, cruda	1/2 taza	160	Jugo de tomate	1/2 taza	265
Apio, crudo, tallo pequeño	1	45	Salsa de tomate	1/2 taza	365
Berzas, cocidas	1/2 taza	110	Tomates, crudo, en trozos o rodajas	1/2 taza	215
Pepino, en rodajas	1/2 taza	75	Tomates enlatados	1/2 taza	230
Berenjena, cubos de 1 pulgada, cocida	1/2 taza	60	Calabacín, cocido, en rodajas, cortado en cubitos, picado	1/2 taza	240
Col rizada, cruda, cortada	1 taza	80			
Lechuga (iceberg, romana, bibb, mantecosa, endivia)	1 taza	100 a 155			
Lechuga, roja o verde hoja, picada	1 taza	50 a 80			
Hongos, blancos, crudos, en rodajas	1/2 taza	110			
Quimbombó, cocido	1/2 taza	110			
Cebolla, cruda, picada	1/4 taza	55			
Vainas de guisantes	1/2 taza	85			
Pimientos, verdes, crudos, cortado	1/2 taza	130			
Ruibarbo, cocido	1/2 taza	115			
Espinacas, crudas	1 taza	165			
Calabacín, crudo, en cubos	1/2 taza	160			

Verduras (amiláceas)					
Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)	Cantidad	mg	Alto contenido de potasio (más de 200 mg)	Cantidad	mg
Maíz	1/2 taza	160	Papa al horno con piel, mediana	1	925
Maíz, mazorca pequeña	1	195	Papa, hervida, pelada, mediana	1	550
Guisantes, congelados, cocidos	1/2 taza	90	Papas fritas, porción mediana (comida rápida)	1	675
			Papas, majadas 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 (boniato o batata), al horno, majado	1/2 taza	475
Panes, cereales, granos					
Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)	Cantidad	mg	Alto contenido de potasio (más de 200 mg)	Cantidad	mg
Bagel, regular	1	90	Panecillo de salvado, pequeño	1	335
Pan blanco	1 rebanada	35	Quinoa, cocida	1 taza	320
Pan trigo integral	1 rebanada	80	Salvado de pasas	1 taza	380
Cereal (copos de maíz, Corn Chex™, Rice Krispies®)	1 taza	20 a 60	Germen de trigo, tostado, común	1 onza	270
Cereal (Cream of Wheat®, farina), cocido	1 taza	50			
Cheerios™	1 taza	180			
Cuscús, cocido	1 taza	90			
Panecillos ingleses	1	75			
Granola (baja en grasa, natural con pasas de uva, Quaker®)	1/2 taza	180			
Sémola, cocida	1 taza	55			
Avena, cocida	1 taza	155			
Pasta (penne, farfalle, rotini, conchas, macarrones, espaguetis), cocida	1 taza	55			
Pasta, trigo integral (macarrones, penne, farfalle, rotini, conchas)	1 taza	105			
Arroz, integral o salvaje, cocido	1 taza	175			
Arroz, blanco, cocido	1 taza	55			
Tortilla, maíz o trigo, 6 pulgadas	1	40			

<b>Proteína: productos de la leche lácteos o no lácteos</b>					
<b>Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)</b>	<b>Cantidad</b>	<b>mg</b>	<b>Alto contenido de potasio (más de 200 mg)</b>	<b>Cantidad</b>	<b>mg</b>
Leche de almendras, no enriquecida	1/2 taza	90	Leche (chocolate)	1/2 taza	210
Suero de leche	1/2 taza	165	Yogur, descremado con fruta	1/2 taza	240
Queso (cheddar, suizo, provolone, mozzarella)	1 onza	20 a 55	Yogur natural, leche descremada	1/2 taza	310
Queso (requesón o ricotta)	1/2 taza	135			
Queso parmesano, gratinado	2 cucharadas	20			
Queso crema	1 onza	35			
Crema líquida o no láctea	2 cucharadas	35			
Crema, polvo no lácteo	1 cucharadita	15			
Leche (entera, 2%, descremada)	1/2 taza	125 a 170			
Leche evaporada	1 onza	95			
Leche, condensada con azúcar	1 onza	140			
Leche de arroz, no enriquecida	1/2 taza	30			
Crema agria	2 cucharadas	30			
Leche de soya	1/2 taza	150			
<b>Proteína: frijoles, legumbres, nueces, semillas</b>					
<b>Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)</b>	<b>Cantidad</b>	<b>mg</b>	<b>Alto contenido de potasio (más de 200 mg)</b>	<b>Cantidad</b>	<b>mg</b>
Hummus	2 cucharadas	70	Mantequilla de almendras	2 cucharadas	240
Nueces (macadamia, pecanas, nueces)	1/4 taza	120	Frijoles (blancos, habas, Lima, lentejas, semillas de soya)	1/2 taza	355 a 500
Nueces (castaña de cajú avellana)	1/4 taza	195	Nueces (castaña de Pará, nueces mixtas, maní, almendras)	1/4 taza	210 a 260
Mantequilla de maní, suave	2 cucharadas	180	Nueces, pistachos	1/4 taza	315
Tahini	2 cucharadas	120	Semillas de calabaza o girasol	1 onza	250
Tofu, firme	1 onza	165	Soya, hervida	1/2 taza	445
			Mantequilla de girasol	2 cucharadas	235
			Hamburguesa vegetariana o de soya	3 onzas	280

Proteína: carne magra, aves, pescado					
Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)	Cantidad	mg	Alto contenido de potasio (más de 200 mg)	Cantidad	mg
Perro caliente de res	1	120	Res, asada o molida, 85% magra	3 onzas	280
Almejas, pequeñas	3	180			
Cangrejo Dungeness	3 onzas	150	Pollo, carne clara u oscura	3 onzas	205 a 230
Cangrejo, imitación	3 onzas	75	Bacalao	3 onzas	210
Huevo, grande	1	65	Cangrejo, real	3 onzas	225
Claras de huevo, grandes	2	110	Pescado (eglefino, tilapia)	3 onzas	300 a 330
Langosta	3 onzas	195	Pescado (espada, leucoma, pargo, halibut, atún)	3 onzas	425 a 450
Pargo alazán	3 onzas	154	Hígado (de res o de pollo)	3 onzas	270 a 305
Ostra, mediana	1	15 a 85	Abadejo	3 onzas	390
Perca	3 onzas	190	Cerdo (chuletas o lomo)	3 onzas	280- 360
Sardina, pequeña	1	50	Salmón	3 onzas	375
Camarones, grandes	1	35	Pavo, carne clara u oscura	3 onzas	210
Atún, ligero, enlatado, drenado	3 onzas	150	Ternera	3 onzas	275



Otros (bebidas, dulces, meriendas y especias)					
Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)	Cantidad	mg	Alto contenido de potasio (más de 200 mg)	Cantidad	mg
<b>Bebidas</b>			<b>Bebidas</b>		
Cerveza, regular	12 onzas	100	Agua de coco	1/2 taza	240
Café negro, filtrado	1 taza (8 onzas)	115	Bebidas electrolíticas como Pedialyte®	12 onzas	280
Café, instantáneo	1 cucharadita	35			
Bebidas de cola	12 onzas	20			
Bebidas sin cola, (como Sprite®, cerveza de raíz)	12 onzas	5			
Té, negro	1 taza (8 onzas)	90			
Té, de hierbas	1 taza (8 onzas)	20			
Vino tinto	5 onzas	190			
Vino, blanco, de mesa	5 onzas	105			
<b>Dulces/Meriendas</b>			<b>Dulces/Meriendas</b>		
Brownie (cuadrado de 2 pulgadas)	1 cuadrado	40 a 85	Papas fritas de bolsa	1 onza	340
Barra de chocolate, de leche	1 onza	105	Postre, chocolate, listo para comer	1/2 taza	210
Barra de chocolate, amargo	1 onza	180			
Dulces, caramelos	1 pedazo	20			
Dulces, duros o gelatinas jelly beans	10 pedazos	10			
Barra de chocolate blanco	1 onza	85			
Galleta, mediana (chispas de chocolate o azúcar)	1	200			
Gelatina/Jell-O®	1/2 taza	1			
Helado, cremoso, yogur congelado (chocolate, vainilla)	1/2 taza	150			
Nutella®	2 cucharadas	150			
Paletas heladas, barras de fruta y jugo	1	45			
Palomitas de maíz, regular o para microondas	1 taza	25			
Pretzel twists	10	134			

Otros (bebidas, dulces, meriendas y especias)					
Bajo contenido de potasio (menos de 200 mg)	Cantidad	mg	Alto contenido de potasio (más de 200 mg)	Cantidad	mg
Postre, vainilla, listo para comer, refrigerado	1/2 taza	75			
Sorbete	1/2 taza	70			
Crema batida, congelada, descremada	1 taza	75			
<b>Otros</b>			<b>Otros</b>		
Mezclas de especias sin sal como Mrs. Dash®	1/4 cucharadita	10	Melaza	1 cucharada	295
Aceite, vegetal	cualquiera	0	Sustitutos de sal preparados con aditivos de "potasio"	1/4 cucharadita	690
Mantequilla o margarina	1 cucharada	5			

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