

## **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA REDUCIR LA CANTIDAD DE POTASIO DE LA DIETA**

- Las legumbres, verduras, patatas y hortalizas pueden remojar sin que se estropeen y sin perder su sabor. Si se dejan en remojo se elimina el 75% del potasio porque el potasio se disuelve con el agua. Por ello, **todos los alimentos que se puedan poner en remojo** sin que pierdan sus características, **se trocearán y se pondrán el agua la noche anterior, cambiándoles varias veces el agua.**
- Si los alimentos van a tomarse **cocidos se cocinarán en abundante agua, que se cambiará a media cocción por agua nueva**, con la que se finalizará la cocción.
- **No aproveche el agua de cocción** para hacer salsas, o caldo vegetal. Tampoco se aprovechará el agua de hervir las frutas.
- **No tome el zumo de las frutas** en almíbar ni compotas, porque llevan disuelto el potasio de las frutas.
- **No consuma productos integrales** (pan, galletas, pasta o arroz, etc. integrales) por su alto contenido en potasio y fósforo.
- **No debe consumir patatas fritas de bolsa, ni otros “snaks”** porque todos estos productos no sólo aportan mucho colesterol sino también sal y potasio utilizados en su conservación.

- **No tome más de 200 cc (una taza de desayuno) de leche** al día. A pesar de ser un alimento fundamental en la nutrición de la población general sentimos tener que decirle que le desaconsejamos su consumo por su contenido en potasio.
- **Cuando coma en un restaurante** en la carta encontrará que muchos de los platos no necesitan ninguna manipulación para, en su preparación, eliminar el potasio. Por ej. la paella, la carne o el pescado. Consúmalos “sin miedo”. Hoy en día, también puede solicitar que no le añadan en sus platos sal como condimento. Si no sabe que pedir de postre recuerde que puede tomar fruta en almíbar sin zumo, un bizcocho o un helado pequeño.
- Debe **evitar estar en ayunos periodos de tiempo prolongados** (12 o más horas). Coma 5 ó 6 veces al día. Este es un consejo para todas las personas que quieran seguir una alimentación saludable, pero en su caso es preciso que lo recuerde siempre.
- *A continuación se detalla una **tabla de alimentos** donde se le especifican los **aconsejados**, los **limitados** (2-3 días por semana) y los **desaconsejados** (sólo los debe consumir ocasionalmente) para lograr una dieta baja en potasio.*

## TABLA DE ALIMENTOS según su contenido en POTASIO

<b>ALIMENTO</b>	<b>ACONSEJADOS</b>	<b>LIMITADOS</b>	<b>DESACONSEJADOS</b>
<b>Lácteos</b>	Nata, yogur, helados, requesón.	Leche entera, flan, cuajada.	Leche con cacao, quesos.
<b>Carnes y pescados</b>	Pollo, cordero, ternera, cerdo, pescado, huevo sin elaborar.	Mariscos, ostras, almejas, mejillones.	Embutidos, salazones, charcutería, productos de elaboración o enlatados.
<b>Cereales, legumbres y tubérculos</b>	Pan blanco, arroz, pasta (macarrones, fideos, espaguetis), maíz.		Pan integral, bollería con chocolate y frutos secos, pan integral con fibra, legumbres.
<b>Verduras y hortalizas</b>	Lechuga, judías verdes, cebolla, espárragos en lata.	Lentejas, garbanzos, nabo, calabaza, tomate, pimientos, berenjeras, guisantes, zanahorias, alcachofa.	Puerros, espinaca, apio, champiñón, endivia, escarola, habas, patata, aceitunas, rábanos, boniatos, remolacha.
<b>Frutas</b>	Sandía, manzana, pera y piña en lata (sin tomar el líquido).	Fresas, uva, caqui, melón, pera y piña natural, ciruela, naranja, melocotón en almíbar (sin tomar el almíbar).	Plátano, cereza, kiwi, albaricoque, aguacate, mango, granada, frutos secos, frutas desecadas.
<b>Grasas</b>	Aceite, margarina, mantequilla, nata.	Buñuelos, croquetas.	Sopas de sobre, empanados, churros, patatas fritas.
<b>Dulces</b> (no tomar si diabetes)	Miel, confituras, azúcar blanco, sorbete, mermelada.	Magdalena, hojaldre, pastelería, bollería.	Frutos secos, chocolate, palomitas.
<b>Condimentos</b>	Hierbas aromáticas, mayonesa, bechamel.	Mostaza, café instantáneo, ketchup.	Chocolate, cacao, regaliz, azúcar moreno, todo tipo de sal, tomate en lata.