

Consejos y recomendaciones para controlar el potasio



¿Qué es?

El potasio es un mineral indispensable para el organismo. Interviene en la función muscular y participa en la contracción y relajación de los músculos.

La insuficiencia renal crónica conlleva una pérdida de capacidad para eliminar el potasio (K+) del organismo.

La acumulación excesiva de potasio tiene consecuencias graves. Los síntomas que dan son: debilidad muscular, cansancio, hormigueo, diarreas, temblores y alteración del ritmo cardíaco.

Alimentos con un alto contenido de potasio:

Las sales dietéticas o de régimen.

- Los concentrados de carne, pescado y verduras, así como los caldos vegetales.
- Hay que tener cuidado con los productos integrales así como con los cereales de desayuno (avena, muesli...).

Cocinar la carne y el pescado

- **Fritos:** eliminan agua pero no potasio.
- **Al horno:** pierden potasio.

Si lo cocina con salsa, asado o estofado hay que ir con cuidado con la salsa porque es allí donde se concentra el potasio.

Cocinar las verduras y hortalizas

- **Hortalizas:** córtelas en pequeños pedazos y déjelas en remojo como mínimo 4 horas. Cambie el agua de 2 a 3 veces.
- **Verduras:** Se eliminará el 50% del potasio si las cocina hervidas y cambia el agua de ebullición 2 veces

(NO APROVECHE EL AGUA PARA HACER CALDOS NI PURÉS).

Las verduras al horno, al vapor o al microondas no pierden potasio.

Descongele las verduras congeladas a temperatura ambiente con un escurridor y después cocínelas de manera adecuada. Con el agua de la descongelación pierden el potasio.

Las verduras y hortalizas en conserva no son recomendables. En caso de elegir las escúrralas bien porque es en el jugo donde se encuentra la mayor cantidad de potasio.

Especial atención a la patata

La patata contiene mucho potasio, tiene concentración alta en la piel y en la primera capa, muy cerca de la piel.

Por esta razón se recomienda pelarla de forma más gruesa, ponerla en remojo y hacer doble cocción.

Tabla con el contenido de potasio de las diferentes verduras y hortalizas: por 100g de alimento crudo:

Contenido potasio bajo 0 - 150 mg	Contenido potasio medio 151 - 299 mg	Contenido potasio alto >300 mg
Pepino y pimiento verde	Brócoli, repollo, col, coliflor, judías verdes, nabos, puerros, tomate, calabacín	Calabaza, setas varias, patatas, acelgas, cardos, espinacas, tomate frito y en conserva

Fruta

La fruta en compota, en almíbar, hervida, asada o al horno permite eliminar parte del contenido de potasio. NO BEBA EL ZUMO.

Le desaconsejamos los jugos naturales o envasados por el alto contenido de potasio que tienen.

No puede superar las dos piezas de fruta al día.

Le desaconsejamos la ingesta de frutos secos o alimentos que lleven potasio en su elaboración: turrón, bollos, horchata o mazapán.

Contenido potasio bajo 0 - 150 mg	Contenido potasio medio 151 - 299 mg	Contenido potasio alto >300 mg
Arándanos, compota de manzana/pera, limón, manzana, pera, melocotón, pera y piña en almíbar, sandía.	Caquis, cerezas, ciruelas, higos, mandarina, mango, melocotón, membrillo, naranja, granada, nectarina, piña, uva blanca, kiwi, albaricoques	Plátanos, aguacates, zumos frescos y embotellados, coco, frutos secos, uva negra

Legumbres

Consuma una cantidad mínima (50gr), si es posible, pero debe dejarlos en remojo como mínimo 12h. En caso de poder elegir, la mejor opción son los comerciales (envasados).

Le desaconsejamos comer soja y derivados

Otros

Las patatas chips, las galletas saladas y los snack de aperitivo tienen un altísimo contenido en potasio, le desaconsejamos el consumo.

Evite refrescos de cola, naranja o limón.

PUEDE COMER PASTA, ARROZ, CARNE, PESCADO Y HUEVOS.

CONSUMA LA LECHE, EL QUESO Y LOS DERIVADOS CON MODERACIÓN. Son alimentos ricos en proteínas y fósforo, restrínjalos a 1-2 raciones diarias.

NO LE RECOMENDAMOS COCINAR CON OLLAS A PRESIÓN NI MICROONDAS PORQUE CONCENTRAN LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Puede ampliar esta información si descarga la app PUKONO

