

Controle el potasio, siéntase lo mejor posible

El potasio es un mineral importante que se encuentra naturalmente en muchos alimentos. Ayuda a mantener sus latidos cardíacos regulares y a que sus músculos y nervios funcionen bien.

Mantenga el potasio bajo control

Cuando tiene enfermedad renal, los riñones tienen problemas para mantener equilibrados sus niveles de potasio, lo que puede provocar lo siguiente:



Hormigueo y entumecimiento en los dedos de las manos y los pies



Debilidad muscular, calambres, fatiga



Latidos cardíacos irregulares o infarto de miocardio

Consejos para controlar el potasio

- Revise las etiquetas de los alimentos y elija alimentos con menos de 200 mg de potasio.
- Esté atento a la adición de potasio en los alimentos procesados (ingredientes como el sorbato de potasio o el cloruro de potasio).
- Evite los “sustitutos de la sal”.
- Elija frutas, verduras y proteínas de origen vegetal en lugar de alimentos procesados.
- Hervir dos veces las papas frescas (blancas, dulces y ralladuras) para obtener una guarnición reducida en potasio.
- Hable con su equipo de cuidado si toma algún suplemento, vitamina o mineral. Hable siempre con su médico antes de comenzar a tomar medicamentos nuevos.



¡Estamos aquí para ayudarlo!

Hable con su equipo de cuidado si tiene preguntas sobre cuánto potasio es adecuado para usted.

Alimentos con alto contenido de potasio

Elegir alimentos saludables es esencial para sentirse lo mejor posible. En lugar de elegir alimentos procesados, elija ingredientes frescos.

Limitar los aditivos potásicos

Es importante limitar los alimentos que contienen aditivos de potasio porque su cuerpo absorberá casi todos ellos. Muchos alimentos procesados contienen aditivos de potasio. Revise la lista de ingredientes de las etiquetas de los alimentos para identificar los aditivos de potasio. Algunos ejemplos incluyen los siguientes:

Cloruro de potasio

Fosfatos
de potasio

Lactato de potasio

Citrato de potasio

Este es un ejemplo de una lista de ingredientes de etiquetas de alimentos con un aditivo de potasio:

INGREDIENTES: HARINA ENRIQUECIDA, HARINA DE ARROZ, ACEITE DE SOJA, QUESO CHEDDAR, AZÚCAR, SAL, LACTATO DE POTASIO, POLVO DE CEBOLLA, SUERO DE LECHE, ESPECIAS

Lista de alimentos con alto contenido de potasio:

Carnes procesadas

- Tocino
- Bocadillos de pollo
- Barras de pescado
- Jamón
- Perros calientes/salchichas
- Carnes para el almuerzo
- Carne de imitación

Productos lácteos y alternativas a los productos lácteos

- Productos lácteos
- Leche de coco

Algunas frutas y verduras

- Frutos secos
- Jugo (zanahoria, ciruela, naranja, granada y verduras)
- Papas (blancas, dulces y camotes)
- Productos de tomate (salsa, enlatado, jugo, y pasta)

Otros alimentos

- Bebidas energizantes
- Mezclas de bebidas instantáneas
- Papas fritas
- Mezcla instantánea para galletas
- Productos “reducidos en sodio”
- Sustitutos de sal hechos con cloruro de potasio (p. ej., No salt™)