Dra. Del Barrio

Dieta baja en potasio

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA REDUCIR LA CANTIDAD DE POTASIO EN LA DIETA

- REMOJAR LOS ALIMENTOS → Legumbres, verduras, etc. Poner la noche anterior e ir cambiando el agua
- ALIMENTOS COCIDOS→ cocer en abundante agua cambiando esta a mitad de cocción por agua nueva
- NO UTILIZAR EL AGUA DE COCCIÓN para salsas o caldo
- FRUTAS EN ALMÍBAR → No ingerir el zumo de estas
- PRODUCTOS INTEGRALES → Evitarlos debido a su alto consumo de potasio y fósforo
- SNAKS → Evitar el consumo de patatas fritas de bolsa u otros "snaks"
- LECHE → No tomar más de 200 cc (taza de desayuno) de leche al día
- AYUNOS → Evitar ayunos prolongados (más de 12 horas)

TABLA DE ALIMENTOS (ACONSEJADOS, LIMITADOS Y DESACONSEJADOS)

ALIMENTO	ACONSEJADOS	LIMITADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	NATA, YOGUR, HELADOS, REQUESON	LECHE ENTERA, FLAN, CUAJADA	LECHE CON CACAO, QUESOS
CARNE Y PESCADOS	POLLO, CORDERO, TERNERA, CERDO, PESCADO, HUEVOS SIN ELABORAR	MARISCOS, OSTRAS, ALMEJAS, MEJILLONES	EMBUTIDOS, SALAZONES, CHARCUTERÍA, PRODUCTOS DE ELABORACIÓN O ENLATADOS
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	PAN BLANCO, ARROZ, PASTA, MAIZ		PAN INTEGRAL, BOLLERÍA CON CHOCOLATE, FRUTOS SECOS, LEGUMBRES
VERDURAS Y HORTALIZAS	LECHUGA, JUDÍAS,, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS EN LATA	LENTEJAS, GARBANZOS, NABO, CALABAZA, TOMATE, PIMIENTO, BERENJENAS, GUISANTES, ZANAHORIAS, ALCACHOFA	PUERROS, ESPINACAS, APIO, CHAMPIÑÓN, ENDIVIA, ESCAROLAS, HABAS, PATATA, ACEITUNAS, RÁBANOS, BONIATO, REMOLACHA
FRUTAS	SANDÍA, MANZANA, PERA Y PIÑA EN LATA (SIN LÍQUIDO)	FRESAS, UVAS, CAQUI, MELÓN, PERA, PIÑA NATURAL, CIRUELA, NARANJA, MEJOCOTÓN EN ALMIBAR	PLÁTANO, CEREZA, KIWI, ALBARICOQUE, AGUACATE, MANGO, GRANADA, FRUTOS SECOS, FRUTA DESECADA
GRASAS	ACEITE, MARGARINA, MANTEQUILLA, NATA	BUÑUELOS, CROQUETAS	SOPAS DE SOBRE, EMPANADOS, CHURROS, PATATA FRITA
DULCES	MIEL, CONFITURAS, AZÚCAR BLANCO, SORBETE, MERMELADA	MAGDALENA, HOJALDRE, PASTELERÍA, BOLLERÍA	FRUTOS SECOS, CHOCOLATE, PALOMITAS
CONDIMENTOS	HIERBAS AROMÁTIVAS, MAYONESA, BECHAMEL	MOSTAZA, CAFÉ INSTANTÁNEO, KETCHUP	CHOCOLATE, CACAO, REGALIZ, AZÚCAR MORENO, SAL, TOMATE EN LATA