

## Alimentos con potasio

A veces se debe controlar la cantidad de potasio que consume su hijo en su dieta. Aumente/disminuya el potasio que come su hijo alentando/evitando el consumo de estos alimentos.

Los siguientes son alimentos que tienen un alto nivel de potasio. Coma \_\_\_\_ porciones de estos alimentos al día.

Alimento	Potasio (mg)
Albaricoques, secos	895
Palta	645
Banana	451
Chocolate amargo	290
Cereal de salvado	261
Suero de leche	371
Melón	413
Acelgas	483
Guisantes, frijoles, lentejas deshidratados cocidos	755
Dátiles	581
Higos	666
Melón blanco	875
Leche, 8 oz.	390
Melaza	498
Pelón	288
Naranja	237
Jugo de naranja	248
Papaya	390

Alimento	Potasio (mg)
Papa	844
Jugo de pasas de ciruelas	707
Pasas de ciruela	365
Calabazas	253
Pasas de uva	545
Espinaca	154
Semillas de girasol	200
Boniato	397
Tofu	299
Tomate	273
Jugo de tomate	400
Salsa de tomate	453
Jugo de vegetales	351
Sandía	186
Salvado/germen de trigo	355
Zapallo	448
Yogur	350

Los siguientes son alimentos con un nivel medio de potasio. Coma \_\_\_\_ porciones de estos alimentos al día.

*Este documento no intenta reemplazar el cuidado y atención de su médico personal o de otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover una participación activa en su cuidado y tratamiento proporcionándole información y educación. Preguntas sobre problemas personales de salud u opciones de tratamientos específicos deben ser tratadas con su médico.*

## Alimentos con potasio

Alimento	Potasio (mg)
Jugo de manzana, 4 oz.	148
Espárragos	196
Remolacha	126
Brócoli	127
Zanahorias	177
Coliflor	178
Apio	171
Cocoa en polvo, 2 cdas.	202
Maíz	204
Berenjena	119
Jugo de uva, 4 oz.	53
Pomelo, 1/2 mediano	165
Jugo de pomelo, 4 oz.	140
Helado, 1/2 taza	131
Kiwi, 1 mediano	252
Leche, 4 oz.	195
Hongos	130
Nueces, 1 oz.	150
Ocra	257
Melocotón, 1 mediano	165
Mantequilla de maní, 2 cdas.	119
Maní, 25 pequeños	187
Pera, 1 mediana	208
Jugo de piña, 4 oz.	170
Col cruda	154
Ricota, 1/2 taza	155

Alimento	Potasio (mg)
Hojas de nabo/mostaza	165
Zucchini	173

*Este documento no intenta reemplazar el cuidado y atención de su médico personal o de otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es promover una participación activa en su cuidado y tratamiento proporcionándole información y educación. Preguntas sobre problemas personales de salud u opciones de tratamientos específicos deben ser tratadas con su médico.*