

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.