

## Alimentación saludable: Cómo obtener la cantidad adecuada de potasio - [Healthy Eating: How to Get the Right Amount of Potassium]



El potasio es un mineral que se encuentra en sus células y que ayuda al buen funcionamiento de nervios y músculos.

El equilibrio correcto de potasio también mantiene al corazón latiendo a un ritmo estable. Se puede encontrar potasio en la leche, las carnes y todos los alimentos frescos.

Algunos problemas de salud y algunos medicamentos pueden causar altos o bajos niveles de potasio. Un nivel demasiado alto o demasiado bajo puede ser peligroso.

Si sus niveles son altos o bajos, es posible que necesite cambiar su manera de comer. Si necesita ayuda, pídale a su médico que lo remita a un dietista registrado, quien es un experto en alimentación saludable.

### ¿Qué puede afectar a sus niveles de potasio?

- Problemas renales
- Los niveles hormonales en su cuerpo
- Vomitar excesivamente
- Diarrea
- Tratamientos contra el cáncer
- Ciertos medicamentos
- Tomar demasiado potasio como un suplemento

### Signos de niveles altos o bajos

Es posible que tenga niveles anormales de potasio si tiene:

- Debilidad muscular.
- Parálisis.
- Confusión.
- Cambios en el ritmo cardíaco.

### Alimentos ricos en potasio

Una dieta equilibrada generalmente contiene suficiente potasio para las necesidades del cuerpo. Si tiene bajos niveles de potasio, es posible que tenga que comer más de estos alimentos. Si tiene altos niveles de potasio, es posible que necesite evitarlos.

Todos los alimentos integrales sin procesar tienen una gran cantidad de potasio. Todo procesamiento que abre con fuerza las células (moler, mezclar) permite que salga el potasio. Alimentos con altas cantidades incluyen las frutas y verduras frescas, las legumbres (frijoles secos y arvejas) y las carnes.

## Alimentos ricos en potasio

Frutas	Verduras	Otros
Tomates y productos a base de tomates	Hojas de remolacha	Alubias blancas
Naranjas	Papas	Leche condensada
Dátiles	Calabazas	Frijoles de soya
Pasas	Espinacas	Frijoles verdes (habas)
Toronjas	Camotes (batatas)	Fletán (halibut)
Plátanos machos	Lechugas iceberg	Leche evaporada
Ciruelas	Lentejas	Castañas
Papayas	Arvejas (chícharos)	Pez roca
Mandarinas	Jugo de zanahoria	Frijoles guisados
Melones	Alcachofas	Frijoles pintos
Bananas (plátanos)	Col (repollo)	Chocolate semiamargo
Albaricoques (chabacanos)	Chirivías y colinabos	Salvado de avena
Melocotones (duraznos)	Quimbombó	Yogur
Kiwi	Aguacates (palta)	Cacahuates (maní)

Si usted tiene enfermedad renal, limite cuánto potasio consume. Si desea comer algunas verduras ricas en potasio pero tiene enfermedad renal o está en diálisis, pruebe la lixiviación (filtración). Esto es una manera de eliminar parte del potasio. Pregúntele a su dietista o nefrólogo qué cantidad de verduras lixiviadas ricas en potasio es segura para que usted consuma.

Para lixiviar papas, camotes (batatas), zanahorias, remolachas y colinabos:

- Pele las verduras y después remójelas en mucha agua durante varias horas.
- Tire el agua y enjuague las verduras antes de cocinarlas.