

## Alimentos con alto contenido en potasio

¿Por qué es importante adoptar una dieta con alto contenido en potasio?

El potasio es un mineral que se encuentra de forma natural en muchos alimentos. Puede ayudar a bajar la tensión arterial y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Su cuerpo lo utiliza para hacer latir el corazón, construir proteínas y fortalecer los músculos, desarrollar energía de los alimentos y ayudar la función renal.

Los alimentos con alto contenido en potasio mantienen los niveles de potasio en el cuerpo. Según su edad, se recomienda que trate de ingerir diariamente:

<i>Grupo etario (años)</i>	<i>Consumo diario de potasio recomendado (mg/día)</i>
1-3	3000
4-8	3800
9-13	4500
14-70	4700
>70	4700
Embarazo (todos los grupos etarios)	4700
Lactancia (todos los grupos etarios)	5100

Su médico llevará un control minucioso de sus niveles de potasio en la sangre. Este profesional le dirá si debe ingerir más o menos alimentos con alto contenido en potasio.

Puede que necesite más potasio si usted:

- toma ciertos medicamentos tales como algunas clases de diuréticos

(pastillas para eliminar el agua).

- ı pierde demasiado potasio en la orina, transpiración o diarrea.
- ı padece de hipertensión.

La siguiente sección "*Steps You can Take*" (Pasos que puede tomar) tiene listas de alimentos con alto contenido en potasio que le ayudarán a aumentar su consumo diario de potasio.



## Medidas que puede tomar

Para aumentar su ingesta de potasio, escoja alimentos con alto contenido en potasio la mayoría de las veces. Escoja una variedad de alimentos de cada uno de los cuatro grupos alimentarios para satisfacer sus necesidades de potasio.

### Verduras y Frutas

Escoja de 7 a 10 porciones de verduras y frutas diariamente.

<b>VERDURAS: Alto contenido en potasio (&gt;200mg por porción)</b>	<b>Porción</b>	<b>Potasio (mg)</b>
Remolachas, hervidas	125 mL (½ taza)	274
Brócoli, cocido	125 mL (½ taza)	241
Coles de Bruselas, hervidas	4	266
Acelga, hervida	125 mL (½ taza)	508
Colinabo, crudo	125 mL (½ taza)	250
Chirivía, hervida	125 mL (½ taza)	302

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Guisantes verdes (arvejas, chícharos), hervidos	125 mL (½ taza)	229
Papa cocida, con cáscara	125 mL (½ taza)	359
Papa cocida, pelada	125 mL (½ taza)	252
Papa, hervida	125 mL (½ taza)	270
Puré de papas, con leche de 2%	125 mL (½ taza)	398
Calabaza (zapallo), hervida	125 mL (½ taza)	298
Arvejas chinas ( <i>snow peas</i> ), hervidas	125 mL (½ taza)	203
Espinaca, congelada, sin preparación	125 mL (½ taza)	285
Espinaca, congelada, hervida	125 mL (½ taza)	443
Calabaza, de invierno, todas las variedades, hervida	125 mL (½ taza)	261
Batatas, horneadas, con cáscara y vaciadas	125 mL (½ taza)	502
Tomate (jitomate), crudo, picado	125 mL (½ taza)	226
Jugo de tomate (jitomate)	125 mL (½ taza)	294

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Pasta de tomate (enlatada)	60 mL (¼ taza)	658
Puré de tomate (enlatado)	60 mL (¼ taza)	278
Salsa de tomate	125 mL (½ taza)	428
Coctel de jugo de verduras, enlatado	125 mL (½ taza)	247

<b>VERDURAS: Mediano contenido en potasio (101-200mg por porción)</b>	<b>Porción</b>	<b>Potasio (mg)</b>
Alcachofa, marinada	Dos corazones	182
Espárrago, crudo	6	194
Brócoli, crudo	125 mL (½ taza)	147
Ejotes (habichuelas, chauchas), todas las variedades, congeladas, hervidas	125 mL (½ taza)	113
Zanahorias, crudas	1 mediana	195
Coliflor, cruda	125 mL (½ taza)	158
Apio, crudo	1 mediano	104
Maíz	1 espiga ó 125 mL	189

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

<i>Daikon</i> , crudo	125 mL (½ taza)	106
Hinojo, crudo	125 mL (½ taza)	190
Col rizada, cruda	125 mL (½ taza)	158
Lechuga (hojas sueltas), cruda	250 mL (1 taza)	115
Lechuga arrepollada, rallada	250 mL (1 taza)	138
Hongos (champiñones), enlatados	125 mL (½ taza)	106
Hongos (champiñones), blancos, crudos	3 medianos	172
Hojas de mostaza, hervidas	125 mL (½ taza)	149
Cebollas, hervidas	125 mL (½ taza)	184
Guisantes verdes (arvejas, chícharos), crudos	125 mL (½ taza)	187
Pimiento dulce, crudo	125 mL (½ taza)	138
Rabanitos (rábanos), crudos	125 mL (½ taza)	143
Chucrut, enlatado, bajo en sodio	125 mL (½ taza)	128

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Espinaca, cruda	250 mL (1 taza)	177
Calabaza, verano, todas las variedades, hervida	125 mL (½ taza)	183
Nabos, hervidos	250 mL (1 taza)	145
Castañas de agua (chinas), crudas	60 mL (¼ taza)	192

<b>FRUTAS: Alto contenido en potasio (&gt;200mg por porción)</b>	<b>Porción</b>	<b>Potasio (mg)</b>
Albaricoques (chabacanos, damascos), secos	3 completos	244
Albaricoques (chabacanos, damascos), crudos	3 frutas	272
Aguacate (palta)	¼ de fruta	244
Banana (plátano)	1 mediana	422
Cantalupo (melón)	125 mL (½ taza)	226
Higos, crudos	2 frutas	232
Jugo (zumo) de toronja (pomelo)	125 mL (½ taza)	211
Guayaba	125 mL (½ taza)	364
Melón dulce	125 mL (½ taza)	205

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Kiwi	1 grande	284
Nectarina	1 fruta	273
Jugo (zumo) de naranja, reconstituido	125 mL (½ taza)	234
Naranja	1 mediana	237
Jugo (zumo) de ciruelas	125 mL (½ taza)	373
Uvas pasas	60 mL (¼ taza)	275

<b>FRUTAS: Mediano contenido en potasio (101-200 mg por porción)</b>	<b>Porción</b>	<b>Potasio (mg)</b>
Jugo (zumo) de manzana	125 mL (½ taza)	132
Manzana	1 fruta mediana	148
Albaricoques (chabacanos, damascos), enlatados (sólidos + líquidos)	125 mL (½ taza)	185
Moras, crudas	125 mL (½ taza)	123
Guindas (cerezas ácidas), enlatadas (sólidos + líquidos)	125 mL (½ taza)	126
Cerezas dulces, crudas	10	182
Coco seco, rallado	60 mL (¼	125

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

	taza)	
Leche de coco	125 mL (½ taza)	317
Pasas de Corinto, crudas	125 mL (½ taza)	163
Dátiles	3	163
Coctel de frutas, enlatado (sólidos + líquidos)	125 mL (½ taza)	119
Higos, secos	2 frutas	114
Uvas, rojas o verdes	125 mL (½ taza)	153
Jugo (zumo) de uvas, enlatado o embotellado	125 mL (½ taza)	139
Toronja (pomelo), todas las variedades	½	166
Jugo (zumo) de limón, enlatado o embotellado	125 mL (½ taza)	131
Lichis, crudas	10	164
Mango	125 mL (½ taza)	136
Mandarina o <i>tangerine</i>	1 mediana	139
Papaya	125 mL (½ taza)	190
Duraznos (melocotones), enlatados	125 mL (½ taza)	169

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Durazno (melocotón)	1 mediano	186
Pera asiática	1 mediana	148
Pera, cruda, con cáscara	1 mediana	198
Ciruelas secas	3 frutas	184
Jugo (zumo) de piña (ananá), enlatado (sólidos + líquidos)	125 mL (½ taza)	160
Ciruelas	1 fruta	104
Granada	½ fruta	182
Frambuesas, congeladas	125 mL (½ taza)	151
Ruibarbo, crudo	125 mL (½ taza)	186
Fresas (frutillas), crudas o congeladas	125 mL (½ taza)	134

## Cereales

Como parte de una dieta sana, escoja de 6 a 8 porciones del grupo de cereales diariamente. Escoja cereales integrales y panes de harina integral la mayoría de las veces.

<b><i>CEREALES: Mediano y Alto contenido en Potasio</i></b>	<b><i>Porción</i></b>	<b><i>Potasio (mg)</i></b>
Quinoa, cocido	125 mL (½ taza)	126

Todos los cereales de salvado (al 100%)	125 mL (½ taza)	430
Cereales de hojuelas de salvado	30g (¾ taza)	130
Cereal caliente de salvado de avena, preparado	175 mL (¾ taza)	226
Avena instantánea	1 paquete	119

## Leche y Alternativos

Escoja 2-3 porciones diariamente. La leche y el yogur son mejores fuentes de potasio que el queso.

<b>LECHE Y ALTERNATIVOS: Mediano y Alto contenido en Potasio</b>	<b>Porción</b>	<b>Potasio (mg)</b>
Leche malteada u Ovaltina hecha con leche	250 mL (1 taza)	600
Leche de chocolate, 1% m.g.	250 mL (1 taza)	449
Leche o suero de leche, 1% m.g.	250 mL (1 taza)	390
Yogur, natural, 1% m.g.	175 grams (¾ taza)	410
Yogur, sabor de frutas	175 grams (¾ taza)	370
Requesón, 1% m.g.	125 mL (½ taza)	103

## Carnes y Alternativas

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Escoja 2-3 porciones diariamente. Seleccione carne magra y alternativas más frecuentemente. Los frijoles (porotos) y las lentejas son mejores fuentes de potasio que la carne de res o de aves y el pescado. Escoja las opciones vegetarianas con más frecuencia.

<b><i>CARNES Y ALTERNATIVAS: Mediano y Alto contenido en Potasio</i></b>	<b><i>Porción</i></b>	<b><i>Potasio (mg)</i></b>
<b>Frijoles (porotos) y Lentejas</b>		
Frijoles cocidos, enlatados en salsa de tomate	175 mL (¾ taza)	552
Habas, frijoles blancos, negros o pintos, cocidos	175 mL (¾ taza)	550-600
Lentejas, cocidas	175 mL (¾ taza)	540
Habas o garbanzos, cocidos	175 mL (¾ taza)	345
Tofu, firme	150 g (¾ taza)	291
Tofu, extra firme	150 g (¾ taza)	231
Tofu, suave	60 mL (¼ taza)	270
<b>Nueces y Semillas</b>		
Almendras, secas, tostadas	60 mL (¼ taza)	261
Anacardos (castañas de cajú), secos, tostados	60 mL (¼ taza)	196
Cacahuetes (maníes), secos, tostados	60 mL (¼ taza)	244
Mantequilla de cacahuete (maní), natural	60 mL (¼ taza)	207

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Semillas de calabaza, zapallo, etc., tostadas	60 mL (¼ taza)	454
Pecanas, tostadas secas	60 mL (¼ taza)	118
Nueces (de Castilla)	60 mL (¼ taza)	131
Carne de Res y de Aves y Pescado		
<i>Halibut</i> (fletán), horneado	75 g (2½ onzas)	433
Salmón, horneado	75 g (2½ onzas)	379
Atún ligero enlatado	75 g (2½ onzas)	178
Trucha, horneada	75 g (2½ onzas)	347
Carne de res,* cocida	75 g (2½ onzas)	200
Carne de cerdo,* cocida	75 g (2½ onzas)	290
Pavo (guajolote),* carne blanca, cocida	75 g (2½ onzas)	255
Pavo (guajolote),* carne oscura, cocida	75 g (2½ onzas)	210
Carne de cordero,* cocida	75 g (2½ onzas)	250
Carne de pollo,* carne blanca u oscura, cocida	75 g (2½ onzas)	175

Sp: High Potassium Eating

© 2016 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Huevo entero, grande	2	113
----------------------	---	-----

\*promedio de cortes típicos

Los siguientes alimentos también tienen alto contenido en potasio. Consulte la etiqueta de información nutricional para ver cuánto potasio hay en estos alimentos. Dado que tienen un bajo contenido de nutrientes saludables, y que algunos tienen alto contenido de sodio (sal), no se recomienda depender de estos alimentos para su consumo de potasio:

- | chocolate
- | melaza
- | salsa inglesa (Worcesterhire)
- | jarabe de arce (maple)
- | ciertas salsas de soja (soya)
- | ciertos substitutos de sal
- | ciertas salsas agridulces



## Recursos Adicionales

### [Eating Well with Canada's Food Guide](#)

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

---



---



---

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.