



ALIMENTACIÓN BAJA EN POTASIO

ALIMENTOS RECOMENDADOS (menos 250 mg de potasio por 100g)	EN MODERACIÓN (más de 250mg de potasio por 100g)	NO RECOMENDABLES (muy ricos en potasio y/o sal)
<p>FARINÁCEOS: - Arroz y pasta - Pan sin sal, tostadas sin sal, tortitas sin sal, etc. - Harina blanca (no integral)</p> <p>- PATATA: Es muy rica en potasio, <u>siempre</u> se debe pelar, trocear, poner en remojo 4 hs, cambiando el agua, y después hervir, asar,etc.</p> <p>CARNE Y PESCADO: Rape, merluza, pollo, pavo, conejo.</p> <p>HUEVOS (hasta 1 al día).</p> <p>LÁCTEOS: Yogur, leche (taza pequeña o medio vaso si hay restricción de líquidos)</p> <p>VERDURAS (puré, ensalada, sofrito): Ajo, Berenjena, Calabacín, Cebolla, Endivias, Judía verde, Lechuga, Escarola, Tomate, Zanahoria, Espárragos, Pimiento.</p> <p>- Aceite de oliva virgen extra - Salsa ajoaceite casera, sin sal. - Sofritos caseros, sin sal. - Azúcar, miel y mermelada</p> <p>FRUTAS: Manzana, Pera, Compota, Membrillo, Fresas, Frambuesas, Arándanos, Limón, Mandarina.</p> <p>Frutas en almíbar <u>SIN el líquido</u></p>	<p>CARNE Y PESCADO: Pescado azul: sardinas, salmón, atún fresco, caballa, etc.</p> <p>VERDURAS: Para reducir su contenido en potasio, trocear, poner en remojo 3-4hs. y hervir: Acelgas, Alcachofa, Brócoli, Calabaza, Col, Espinacas, Nabo, Pimientos.</p> <p>FRUTAS: Kiwi, 1 corte de sandía, 1 corte de piña, 5 cerezas, 2 ciruelas, 2 higos, Racimo de uva.</p> <p>LEGUMBRES: Guisantes, Garbanzos, Lentejas (hasta 1 vez a la semana)</p> <p>POSTRES: Gelatina, flan.</p> <p>- Salsa de tomate casera sin sal</p> <p>BEBIDAS: Café descafeinado, Gaseosa, Refrescos sin gas. Cerveza sin alcohol.</p>	<p>CARNE Y PESCADO: Marisco (almejas, gambas,etc.), embutidos, jamón, atún en lata, salmón ahumado,etc.</p> <p>CALDOS DE NINGÚN TIPO (vegetal, carne, pescado)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS de bar o similares.</p> <p>- Queso de cualquier tipo (mucho sal)</p> <p>FRUTAS: Aguacate, Plátano, Naranja, Mango, Caqui, Chirimoya, 2 nísperos, 2 albaricoques, 1 corte melón, Melocotón, Nectarina, Pomelo.</p> <p>Zumos de frutas</p> <p>NO: Orejones, higos secos, dátiles, cacahuetes.</p> <p>FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: Almendras, Anacardos, Avellanas, Semillas de chia. (Sin sal) Los demás frutos secos son mucho más ricos en potasio y no se recomiendan.</p> <p>LEGUMBRES: Judías o alubias, Habas, Adzuki, Soja y derivados.</p> <p>SNACKS: Olivas, chips, snacks, galletas, etc. (con sal).</p> <p>- Mantequilla sin sal, mayonesas o salsas industriales de cualquier tipo (incluso "sin sal")</p> <p>NO: Alcohol de cualquier graduación</p>

Más información en: www.botanical-online.com/dietoterapia



CÓMO REDUCIR EL POTASIO DE LOS VEGETALES

La **PATATA** es muy rica en potasio, siempre se deben realizar los siguientes pasos:

- Pelar gruesa (el potasio se encuentra sobre todo en la piel de la patata y en las capas inferiores),
- Trocear (cuanto más pequeño, mayor pérdida de potasio),
- Poner en remojo con agua 4 horas, cambiando el agua cada 1-2 horas
- Hervir o asar al horno
- Ocasionalmente, después del remojo, se pueden congelar y después freír (patatas fritas)



VERDURAS: Hacer lo mismo que con la patata cuando se cocinan sopas, purés, etc. Al menos poner en remojo las verduras con más potasio (lista amarilla) antes de hacer sofritos. Otra forma de quitar potasio es la **ESCALIBADA** (verdura asada al horno, sin sal): pimiento, berenjena, cebolla, etc.

QUITAR SIEMPRE EL CALDO DE VERDURAS, CARNES, PESCADO (MUY RICO EN POTASIO)

Las **FRUTAS CRUDAS** se pueden comer (recomendable máx. 2 al día). Tienen menos potasio:

- Manzana al horno, compota de manzana (o pera,...etc.).
- Fruta en almíbar sin el jugo. Se puede añadir azúcar, miel o mermelada.

Hervir la **CARNE Y EL PESCADO** hace que pierdan el 50% de potasio. El pescado azul (sardinas, caballa, etc.) tiene muchas “purinas”, desaconsejadas cuando hay ácido úrico alto (gota) y problemas de riñones. Se puede tomar, máximo 1-2 veces a la semana. **NO:** Atún en lata (mucho sal). **NO carne roja:** ternera, paté, salchichas, marisco, etc. (purinas). **¿CÓMO SABER QUÉ ES MUCHA SAL?** En la etiqueta mucha sal es más de 0,5 gramos de sodio por 100g. Aunque ponga “bajo en sal”, la mayoría de veces lleva glutamato monosódico (E-621), que también lleva sodio.