

Dieta rica en potasio

(High potassium diet)



¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral. Es un electrolito que ayuda a que el cuerpo funcione bien. Ayuda a:

- El buen funcionamiento de músculos y nervios
- Mantener una frecuencia cardíaca normal
- Mueve los nutrientes hacia las células y los desechos fuera de las células

¿Por qué necesita mi hijo una dieta rica en potasio?

Su hijo está tomando un medicamento que hace que el cuerpo pierda potasio. Los medicamentos que bajan el potasio incluyen:

- Medicamentos diuréticos (pastillas para eliminar líquido)
- Ciertos medicamentos contra los hongos
- Corticosteroides

Es posible que su médico recete a su hijo una dieta rica en potasio si está tomando alguno de estos medicamentos.

¿Qué alimentos son ricos en potasio?

- La mayoría de las frutas, verduras y nueces contienen mucho potasio. Agregue con frecuencia este tipo de alimentos a las comidas y meriendas.
- El pan y la pasta integrales suelen ser más ricos en potasio que el pan y la pasta blanca.
- Use algunos de los alimentos enumerados en la tabla de las páginas 2- 4 cuando cocine y hornee.

¿Qué tanto potasio necesita mi hijo?

El potasio se mide en miligramos (mg). La cantidad de potasio que se aconseja diariamente varía según la edad. Las cantidades:

| Edad | Niñas | Niños |
|----------------------|----------|----------|
| Nacimiento a 6 meses | 400 mg | 400 mg |
| 7 a 12 meses | 860 mg | 860 mg |
| 1 a 3 años | 2,000 mg | 2,000 mg |
| 4 a 8 años | 2,300 mg | 2,300 mg |
| 9 a 13 años | 2,300 mg | 2,500 mg |
| 14 a 18 años | 2,300 mg | 3,000 mg |
| 19 a 21 años | 2,600 mg | 3,400 mg |

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias más cercana

Dieta rica en potasio, continuación

Es posible que su hijo necesite ingerir más que las cantidades mencionadas arriba. Su médico le puede hacer un análisis de sangre para verificar los niveles de potasio. Él le dirá si su hijo necesita más potasio en su dieta.

¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre la dieta rica en potasio para mi hijo?

Llame al médico o al nutricionista de su hijo.

Cantidad de potasio que contienen los alimentos

Use el cuadro de las páginas 2-4 para planear las comidas y meriendas ricas en potasio para su hijo.

| Grupo de alimentos | Tamaño de la porción | Alimentos ricos en potasio (Más de 200 mg por porción) | Alimentos con una cantidad moderada de potasio (150 – 200 mg por porción) |
|------------------------------------|--|--|---|
| Panes, cereales y almidones | El tamaño de la porción se especifica después del alimento | <ul style="list-style-type: none"> • Cereal <i>All-Bran</i> (½ de taza) • Muffin de <i>Bran</i> (1 pequeño) • Arroz integral (½ taza) • Panqueque de trigo integral (1 panqueque - 6 pulgadas) • Arroz integral (½ taza) • Quinoa (½ taza) | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bagel</i> – canela con pasas, trigo integral (1 mediano) • Cereales de granola (¼ de taza) • Cereal <i>Grape Nuts</i> (¼ taza) • Avena (1 taza, cocida) • Cereal <i>Raisin Bran</i> (½ taza) • Pan integral (2 rebanadas) |
| Carne y proteínas | El tamaño de la porción se especifica después del alimento | <ul style="list-style-type: none"> • Frijoles - pintos, rojos, blancos, ojo negro, garbanzos, negros, refritos (½ taza) • Alforfón (½ taza) • Edamame cocido (½ taza) • Lentejas (½ taza) • Arvejas partidas (½ taza) • Salmón enlatado (½ taza) • Atún enlatado (½ taza) • Pescado: bacalao, trucha, tilapia, fletán, platija (3 onzas) • Mantequilla – maní, almendras (2 cucharadas) • Sardinias (4 medianas) • Nueces y semillas (1 onza) | <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier clase de carne (2 onzas) • Langosta, cocida (3 onzas) • Nueces (¼ de taza) • Garbanzos, cocidos (½ taza) • Camarones (3 onzas) • Mantequilla de anacardo (<i>cashew</i>) (2 cucharadas) |

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias más cercana

Dieta rica en potasio, continuación

| Grupo de alimentos | Tamaño de la porción | Alimentos ricos en potasio (Más de 200 mg por porción) | Alimentos con una cantidad moderada de potasio (150 – 200 mg por porción) |
|--------------------------|---|---|--|
| Frutas | ½ taza, a menos que se indique lo contrario | <ul style="list-style-type: none"> • Albaricoque, crudo (2) • Albaricoque, seco (5 mitades) • Aguacate (1/4, mediano) • Banana (4 pulgadas) • Ciruelas (2 medianas) • Ciruelas pasas (5) • Dátiles (¼ de taza) • Frutas secas • Granada (1 mediana) • Guayaba • Jugo de ciruela • Jugo de granada • Jugo de maracuyá • Jugo de naranja • Jugo de toronja • Kiwi (½ mediano) • Mango (1 mediano) • Melocotón o durazno (1 mediano) • Melón "Cantaloupe" • Melón "Honeydew" • Naranja (1 pequeña) • Mandarina (1 mediana) • Papaya (1 pequeña) • Pasas (1 cajita pequeña, 1.5 onzas) • Plátano • Todos los jugos de fruta -100% fruta (1 taza) • Toronja (1 mediana) | <ul style="list-style-type: none"> • Albaricoque enlatado • Arándanos (1 taza) • Cerezas • Clementinas (1 mediana) • Frambuesas (1 taza) • Fresas • Grosellas • Higos, crudos (1 grande) • Jugo de manzana • Jugo de piña • Jugo de uva • Limones, limas (1 medianos) • Mandarina, naranja • Manzana (1 mediana) • Maracuyá (3) • Moras • Néctar de albaricoque • Pera (1 mediana) • Sandía (1 taza) • Mandarina (1 mediana) |
| Productos lácteos | ½ taza, a menos que se indique lo contrario | <ul style="list-style-type: none"> • Helado (¾ taza) • Leche de almendra (1 taza) • Leche agria • Lecha achocolatada • Leche de coco • Leche de soya (1 taza) • Leche de vaca - entera, 2%, 1%, descremada (1 taza) • Ponche de huevo (¾ taza) • Yogur estilo griego • Yogur con fruta | <ul style="list-style-type: none"> • Natilla • Pudín-chocolate, vainilla • Pudín de tapioca • Yogur - congelado • Yogur (natural) |

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias más cercana

Dieta rica en potasio, continuación

| Grupo de alimentos | Tamaño de la porción | Alimentos ricos en potasio Más de 200 mg por porción | Alimentos con una cantidad moderada de potasio 150 – 200 mg por porción |
|--------------------|---|--|---|
| Verduras | ½ taza, a menos que se indique lo contrario | <ul style="list-style-type: none"> • Acelgas cocidas (<i>chard</i>) • Ají picante • Alcachofas • Boniato o ñame (<i>yam</i>) • Brócoli • Brotes de bambú, frescos • Calabaza (<i>pumpkin</i>) • Calabazas de invierno – <i>acorn, butternut, hubbard</i> • Chirivías (<i>parsnips</i>) • Col china cocido (<i>Bok choy</i>) • Coles de Bruselas • Espinacas cocidas • Hojas de remolacha o betabel (¼ taza) • Hojas verdes de col (<i>Collard greens</i>) • Hojas verdes de mostaza • Hongos, champiñones, blancos, cocidos • Jugo de verduras • Maíz molido (<i>hominy</i>) • Okra o quimbombó • Papas - todos los tipos • Papas fritas caseras (<i>home fries</i>) • Papas fritas de bolsa (<i>French fries</i>) • Papas <i>Hash browns</i> • Papas <i>Tater Tots</i> • Papitas fritas (<i>potato chips</i>) • Pasta de tomate (2 cucharadas) • Remolacha, betabel • Salsa de tomate (1/3 de taza) • Tomate, crudo • Tomate, enlatado • Zanahorias crudas | <ul style="list-style-type: none"> • Apio, cocido • Berenjena (<i>eggplant</i>) • Brócoli • Brotes de bambú, enlatado • Calabazas de verano – calabaza amarilla, calabacín (<i>zucchini</i>) • Calabaza espagueti • Coliflor, cruda • Col rizada (<i>kale</i>) • Espárragos (5 lanzas) • Guisantes • Guisantes dulces (<i>snap peas</i>) • Hojas verdes de col (<i>Collard greens</i>) • Hojas de nabo (<i>turnip greens</i>) • Hojas verdes de mostaza • Hongos, crudos • Jícama • Maíz • Mandioca, hervida (<i>Cassava</i>) • Nabos, cocidos (<i>turnip</i>) • Okra o quimbombó • Rábano daikon • Repollo cocido • Rutabagas • Tirabeque/arveja china (<i>snow pea</i>) • Vegetales mixtos, congelados • Zanahorias |

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias más cercana

Dieta rica en potasio, continuación

| Grupo de alimentos | Tamaño de la porción | Alimentos ricos en potasio (Más de 200 mg por porción) | Alimentos con una cantidad moderada de potasio (150 – 200 mg por porción) |
|---------------------------|----------------------|---|---|
| Otros alimentos y bebidas | | <ul style="list-style-type: none"> • Chocolate oscuro o amargo (1onza) • Galletas con nueces o semillas (1 pequeña) • Granola (½taza) • Melaza (1 cucharada) • Pastel de calabaza (1 tajada mediana) • Sustitutos de la sal como (<i>No Salt, Nu-Salt, Morton’s Salt Substitute Salt Sense</i> (¼ de cucharadita) | <ul style="list-style-type: none"> • Café colado (1 taza) • Levadura de cerveza (1 cucharada) • Pastel de chocolate (1 tajada) • Pastel de fruta (1 tajada) |

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias más cercana