

TELÉFONOS DE INTERÉS:

- **Hospital General San Jorge de Huesca**
Tel. 974247000
- **Hospital Alta Resolución Pirineo (Jaca)**
Tel. 974355331
- **Hospital de Barbastro**
Tel. 974249000 ext:529295

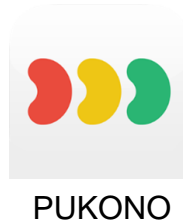
ALCER-HUESCA

Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
C/ Alcalde J.A. Llanas Almudévar, 25 Bajos / 22004 Huesca
Tel. 974 24 09 93 – 675 66 66 11
info@alcerhuesca.com - www.alcerhuesca.com

EL POTASIO EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



La Sociedad Española de Nefrología recomienda las siguientes APP como herramienta para mejorar la alimentación de los pacientes con enfermedad renal crónica. Incluye guía de alimentos, recetas y menús validados.



Agradecimientos

Este folleto se ha realizado en colaboración con la unidad de nefrología del Hospital San Jorge de Huesca.



ALCER-HUESCA

Asociación para la lucha contra las enfermedades del Riñón

ALIMENTOS CON POTASIO

¿Qué es el potasio y por qué es importante para usted?

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos de los alimentos que usted ingiere. Ayuda a regular su latido cardíaco y el correcto funcionamiento de los músculos. Una de las funciones de los riñones sanos es mantener la cantidad adecuada de potasio en el cuerpo. Sin embargo, cuando sus riñones no están sanos, es común que necesite limitar ciertos alimentos que pueden incrementar el potasio en su sangre a una concentración peligrosa. Si su concentración de potasio es alta, puede causar un latido cardíaco irregular o un ataque cardíaco. Los síntomas que puede notar son debilidad y cansancio desde las piernas hacia arriba, con adormecimiento y hormigueo.

¿Cómo puedo ayudar a que mi nivel de potasio no se eleve demasiado?

- LIMITAR (NO ABUSAR) los alimentos con alto contenido en potasio (**SEMÁFORO ROJO**).
- DESECHE siempre el agua de los **CONGELADOS, HERVIDOS Y COCCIÓN**.
- NO BEBA el agua, ni use el líquido de frutas y verduras en lata, ni los jugos de la carne cocida.
- NO UTILICE sal de dieta o sal **baja en sodio** (sustituye el sodio por el potasio)
- REMOJO de verduras siempre troceadas (4 horas si está congelada, 6-8 horas si es fresca)
- LAS CONSERVAS de legumbres y verduras, contienen una cantidad de potasio **muy por debajo** que las legumbres y verduras frescas.
- LA FRUTA EN ALMIBAR, es una opción, siempre y cuando **se deseche el jugo**.

¿Cómo cocinar la verdura?

- CONGELADA**
- 1) Descongelar en olla con abundante agua (4horas)
 - 2) Eliminar el agua
 - 3) Cocción normal
- FRESCA**
- 1) Congelar siempre troceada/remojo de 6 a 8 horas.
 - 2) Eliminar el agua
 - 3) Cocción normal
- CONSERVA**
- 1) Eliminar el líquido
 - 2) Lavar bien debajo del grifo
 - 3) Cocción con abundante agua de 4 a 5 minutos.
 - 4) Eliminar el agua.



RECUERDE PORCIONES PEQUEÑAS, una gran cantidad de alimentos con bajo contenido en potasio, puede convertirse en un alimento con alto contenido de potasio.

	MUY RICOS EN POTASIO	RICOS EN POTASIO	BAJOS EN POTASIO
FRUTAS	ACEITUNAS ALBARICOQUE CEREZAS CIRUELA KIWI MELÓN PAPAYA PLÁTANO UVA NEGRA	CIRUELA FRESÓN HIGO MANDARINA MELOCOTÓN NARANJA PIÑA MANGO UVA VERDE	FRUTAS MANZANA PERA PIÑA EN SU JUGO SANDIA
LEGUMBRES	ALUBIAS GARBANZOS GUISANTES HABAS LENTEJAS	CEBOLLA COLIFLOR ESCAROLA JUDÍAS VERDES PEPINO PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE PUERROS RÁBANOS REMOLACHA REPOLLO TOMATE ZANAHORIA	VARIOS ALIOLI APIO ARROZ BERENJENA ESPÁRRAGOS HORCHATA LECHUGA MAYONESA MOZARELA PAN ARTESANAL PASTA QUESO SÉMOLA TE, INFUSIÓN VINAGRE ZUMO PERA
VERDURAS	ACELGA AGUACATE AJO ALCACHOFA BRÓCOLI CALABACÍN CALABAZA COLES DE BRUSELAS ESPINACA PEREJIL	ZUMO NARANJA ZUMO PIÑA REFRESCO DE SOJA YOGUR NATURAL	
BEBIDAS	CAFÉ EN POLVO LECHE DE SOJA LECHE DESNATADA LECHE NORMAL ZUMOS COMERCIALES	GALLETA MARÍA BECHAMEL CARBONARA CHORIZO HUEVO ENTERO JAMÓN IBÉRICO MOSTAZA QUESO PARMESANO SALCHICHÓN	
VARIOS	CEREALES FIBRA CHAMPIÑÓN CHOCOLATE KÉTCHUP NUEZ QUÍNOA SETAS AZÚCAR MORENO		



SEMÁFORO DE ALIMENTOS CON POTASIO