

Dieta Modificada de Potasio

Propósito

El potasio es un mineral que se encuentra en casi todos los alimentos. Cumple su rol en la regulación de los latidos del corazón y otras contracciones musculares. Los niveles bajos de potasio provocan debilitamiento muscular y acciones cardíacas inusuales. Los niveles altos de potasio provocan confusión, presión sanguínea baja, debilitamiento muscular y acciones cardíacas inusuales. El propósito de una dieta modificada de potasio es alcanzar y mantener niveles saludables de potasio en personas con riesgo de tener niveles altos o bajos de potasio.

Indicaciones para el uso

Una dieta alta en potasio puede ser utilizada en caso de tener el potasio bajo debido a medicamentos que desechan potasio, el uso de medicamentos como mineralocorticoides o glucocorticoides, incremento de pérdidas gastrointestinales, o acidosis renal tubular.

Una dieta baja en potasio puede ser indicada en caso de tener el potasio alto debido a problemas en el funcionamiento de los riñones, insuficiencia adrenal, medicamentos como inhibidores ECA (Enzima Convertidora de Angiotensina, en Inglés "ACE Inhibitors"), inmunosupresores, o potasio alto crónico.

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DE POTASIO EN LOS ALIMENTOS

Grupo de alimento	Potasio Bajo a Moderado	Potasio alto
Almidones Panes Granos	Pan refinado, tortillas, cereales, arroz, pasta Galletas saladas ("crackers") y galletas dulces (35 mg / 1 rebanada o ½ taza)	Pan negro, pan y cereales con alto contenido de salvado, granola (160 mg/ 1 rebanada o ½ taza)
Frutas	Puré de manzana, arándano, arándano rojo Jugo de arándano rojo, jugo de uva, limón, papaya o néctar de melocotón (durazno), peras enlatadas o néctar de peras (0-100 mg / ½ taza) Jugo de manzana, néctar de chabacano (damasco), moras, cerezas, higos, cocktail de frutas, uvas, pomelo, grosellas, jugo de limón, mandarinas, melocotón enlatado, melocotón fresco, piña, ciruelas, pasas de uva, frambuesa, ruibarbo, fresas (frutillas), tangerinas, sandía (½ taza) (101-200 mg / ½ taza)	Chabacanos (damascos) enlatados, secos o frescos, melón (melón rosa), coco, dátiles, higos, kiwi, mango, nectarina, jugo de naranja, naranja, pera fresca (201-350 mg / ½ taza) Las bananas, melón chino (melón verde), papayas, ciruela pasa y jugo de ciruela son especialmente altos en potasio. (más de 600 mg)

Grupo de Alimento	Potasio Bajo a Moderado	Potasio Alto
Vegetales	<p>Brotes de alfalfa, brotes de bambú (enlatados), frijoles, brotes de frijol, repollo, acelga, pepinos, endibia, escarola, lechuga, chile verde, castaña de agua, berros (0-100 mg / ½ taza).</p> <p>Espárragos, brócoli, repollo (cocido), zanahoria, coliflor, apio, col rizada "berza", elote (choclo), berenjenas, col rizada, champiñones (enlatados frescos), hojas de mostaza "mustard greens", cebollas, chícharos (arvejas) verdes, rábanos, chucrut, chícharos, chícharos blancos, espinaca, calabaza, nabos verdes, nabos (101-200 mg / ½ taza)</p>	<p>Alcachofa, remolachas (betarragas), betabel, coles de bruselas, apio cocido, acelga cocida, colinabo ("kohlraabi"), champiñones frescos cocidos, quingombó ("okra"), chirivia ("parsnips"), chile piquín, calabaza dulce, nabo sueco, espinaca cocida, tomates, jugo de tomate, cocktail de jugo de vegetales (201-350 mg / ½ taza)</p> <p>El aguacate (palta), brotes de bambú, repollo chino, papas al horno, papa dulce, puré de tomate y la calabaza amarilla son especialmente altos en potasio. (más de 400 mg)</p>
Leche y Productos Lácteos (derivados de la leche)	<p>Leche, chocolate o leche agria (buttermilk), Leche tipo "half and half", yogurt, helado (185 mg / ½ taza)</p>	<p>Leche malteada, "Ovaltine" (1taza) Queso (1onza), requesón (¼ taza)</p>
Carnes y sustitutos de carne	<p>Carne de res, cerdo, cordero, ternera, pescado, aves, vísceras (1 onza) Huevos (1 grande) Mantequilla de cacahuete (maní) : 1 cucharada (100 mg)</p>	<p>Legumbres (800 mg / 1 taza)</p>
Grasas y Aceites	<p>Mantequilla, margarina, aceites</p>	
Dulces y postres	<p>Azúcar, dulces duros, pastilla de gelatina ("gumdrops"), "jelly beans", malvaviscos ("marshmallows"), mermeladas, miel, gelatina, jarabe de maíz ("corn syrup"), paletas heladas, pasteles o tartas (no de chocolate o zanahoria), "crisps" (crocantes).</p>	<p>Chocolate</p>
Bebidas	<p>Café, té (80 mg / 1taza) Libre de Potasio: Sodas, limonada, refrescos en polvo.</p>	

Grupo de Alimento	Potasio Bajo a Moderado	Potasio Alto
Varios	<p>Postres congelados y salsas o agregados para postres no lácteos (que no sean de leche), crema líquida no láctea (½ taza). 80 mg Hierbas y especias, vainilla y otros saborizantes, vinagre, maicena</p>	<p>Substitutos de la sal, polvo de hornear bajo en sodio, extractos de carne, azúcar negra, chocolate, caramelos de goma (dulces masticables), nueces, melazas, semillas, jarabe maple (“maple syrup”), salsa barbacoa (“BBQ sauce”), salsa picante (“chili sauce”), salsa de soya, salsa de carne (“steak sauce”), salsas empaquetadas, salsa agridulce, salsa teriyaki, salsa Inglesa (salsa “Worcestershire”).</p>

Consideraciones especiales

El grado de modificación de potasio debe ser adaptado al individuo. Los niveles de potasio sérico son revisados para monitorear y ajustar la ingestión de potasio.

Como el potasio es un mineral, no le afectan los métodos de cocción. Sin embargo, puede removerse una cierta cantidad de potasio al sumergirlas los alimentos en agua (por eso muchas frutas y vegetales enlatados son más bajos en potasio que las frutas frescas). Alrededor de la mitad del potasio (y otros minerales) en las papas (y en otras frutas y vegetales que se pueden pelar) puede ser removido al pelarlas y cortarlas en rebanadas de un cuarto de pulgada (1/4”), y luego sumergirlas en una cantidad abundante de agua. Debe dejarlas sumergidas en agua por dos horas a temperatura ambiente o durante toda la noche en el refrigerador. Debe tirar el agua que usó para sumergirlas y también tire el agua que usó para cocerlas.

Ejemplo de Plan de comida para una dieta alta en Potasio (alrededor de 3500 mg)

Desayuno	Almuerzo	Cena
<p>Leche y Yogurt Pan tostado negro o cereal de salvado. Fruta alta en potasio, Huevos (blanquillos).</p>	<p>Carne y queso. Fruta alta en potasio. Vegetales altos en potasio. Pan negro. Leche y otras bebidas.</p>	<p>Carne. Papas. Vegetales altos en potasio. Panecillos de salvado (“wheat dinner roll”). Leche y otras bebidas</p>

Ejemplo de plan de Comida para una dieta baja en potasio (alrededor de 2000 mg)

Desayuno	Almuerzo	Cena
<p>Leche o Yogurt (1 taza) Pan blanco tostado Elote (choclo) o arroz Cereal Huevo</p>	<p>Carne (solamente 3onzas) Frutas bajas en potasio Vegetales bajos en potasio Pan blanco Agua, soda, limonada</p>	<p>Carne (solamente 3 onzas) Arroz o pasta Vegetales bajos en potasio Panecillos blancos (“white dinner roll”) Agua, soda, limonada</p>

Instrucciones Especiales



Referencias

Manual of Clinical Dietetics, 6th Edition. The American Dietetic Association, 2000.
(Manual de Dietética Clínica, Sexta Edición. Asociación Americana de Dietética, año 2000).

National Renal Diet, A Healthy Food Guide for People on Diálisis, Second Edition. The American Dietetic Assosiation , 2002.
(Dieta Renal Nacional, Una Guía de Comida Saludable para personas en Diálisis. Segunda Edición, año 2002).

National Kidney Foundation (www.kidney.org), Potassium and Renal Diet, 2001.
(Fundación Nacional del Riñón, www.kidney.org Dieta Renal y Dieta de Potasio, año 2001).

www.ikidney.com es un gran recurso para recetas y otros consejos de nutrición.