

Dieta para Enfermos Renales: Potasio

Antes de realizar cualquier cambio en su dieta, asegúrese de comentarlo con su médico o dietista.

El potasio ayuda a mantener el funcionamiento adecuado de los nervios y músculos, en especial del corazón. El potasio es un mineral y se puede encontrar en muchos alimentos. Los riñones son responsables de ayudar a mantener la cantidad correcta de potasio en el organismo. Un nivel de potasio demasiado alto puede ser muy peligroso. El exceso de potasio puede hacer que el corazón lata en forma irregular o incluso que se detenga sin advertencia.



Entre los alimentos ricos en potasio se incluyen los siguientes:

Frutas	Verduras	Otros Alimentos
Bananas	Brócoli	Chocolate
Naranjas	Patatas	Café (máximo 2 tazas al día)
Melón Cantaloupe	Tomates	Sustituto de sal
Ciruelas pasas	Setas	Salvado y sus productos derivados
Pasas	Ensaladas (acelga, berzas, dientes de león, mostaza y betarraga)	Nueces y frutos secos
Albaricoques		

