

DIETA POBRE EN POTASIO

La patología que usted padece se asocia a una limitación en la eliminación del potasio aportado por la dieta, por lo que es preciso realizar una reducción del contenido del mismo en la alimentación diaria.

CONSEJOS PARA REDUCIR LA CANTIDAD DE POTASIO EN LA DIETA

- El potasio se disuelve con el agua. Por ello, todos los **alimentos** que se puedan poner a remojo sin que pierdan sus características, se trocearán, se pondrán en agua la noche anterior y se cambiará varias veces el agua
- Si los alimentos van a tomarse cocidos, se cocinarán en abundante agua que se cambiará a media cocción, por agua nueva, con la que se finalizará la cocción
- Las legumbres, verduras, patatas y hortalizas pueden remojarse sin que se estropeen y sin perder su sabor. Si se dejan en remojo se eliminará el 75% del potasio
- No se deberá aprovechar el agua de cocción para hacer salsas o sopas, no se tomará caldo vegetal y no se aprovechará el agua para hervir frutas
- No se tomarán almíbares de las frutas y compotas, porque llevan disuelto el potasio de las frutas
- No se deben consumir productos integrales (incluido el pan en los pacientes diabéticos) por su alto contenido en potasio y fósforo

DIETA POBRE EN POTASIO. ALIMENTOS ACONSEJADOS, LIMITADOS Y DESACONSEJADOS

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	LIMITADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Nata, yogur, helados, requesón	Leche entera, cuajada, flan	Leche con cacao, quesos
CARNES Y PESCADOS	Pollo, cordero, ternera, cerdo, pescado, huevo sin elaborar	Mariscos, ostras, almejas, mejillones	Embutidos, salazones, charcutería
CEREALES, LEGUMBRES, TUBÉRCULOS	Pan blanco, arroz, pasta (macarrones, fideos, espaguetis), maíz		Pan integral, bollería con chocolate y frutos secos, integral con fibra, legumbres
VERDURAS, HORTALIZAS	Lechuga, judías verdes, cebolla, espárragos en lata	Lentejas, garbanzos, nabo, calabaza, tomate, pimientos, berenjenas, guisantes, zanahoria, alcachofa	Puerros, espinacas, apio, champiñón, endivia, escarola, habas, patata, aceitunas, rábanos, boniatos, remolacha
FRUTAS	Sandía, manzana, pera, piña en lata	Fresas, uva, caqui, melón, pera, piña natural. Ciruela, naranja, melocotón en almíbar	Plátano, cereza, kiwi, albaricoque, aguacate, mango, granada, frutos secos, frutas desecadas
GRASAS	Aceite, margarina, mantequilla, nata	Buñuelos, croquetas	Sopa de sobre, empanados, churros, patatas fritas
DULCES	Miel, confituras, azúcar blanco, sorbete, mermelada	Magdalena, hojaldre, pastelería, bollería	Frutos secos, chocolate, palomitas
CONDIMENTOS	Hierbas aromáticas, mayonesa, bechamel	Mostaza, café instantáneo, ketchup	Chocolate, cacao, regaliz, azúcar moreno, sal, tomate en lata

DIETA BAJA EN POTASIO (2000 kcal)

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche desnatada (200ml) con café (5g) y edulcorante + tostadas de pan blanco sin sal (40g), aceite de oliva (5ml) + una pieza de fruta pequeña (150g).
2. Leche desnatada (200ml) con café (5g) y edulcorante + copos de maíz (30g) + una pieza de fruta (150g).
3. Leche desnatada (200ml) con café (5g) + tostadas de pan blanco sin sal (40g) con pavo (15g), aceite de oliva (10ml) + una pieza de fruta (150g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. 2 rebanadas de pan blanco sin sal (60gr) + aceite de oliva (5ml) + manzana (130gr)
2. Yogur natural (125gr) con edulcorante

COMIDA:

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco sin sal (40g).

1. **Plato único:** pasta con calabacín y alcachofa (macarrones (100gr), calabacín (50gr), alcachofa (50gr), aceite de oliva (10gr). **Postre:** Piña en su jugo (150g).
2. **Primer plato:** arroz (80gr) salteado con champiñones (25gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** solomillo de cerdo guisado (150g) con guarnición de patata (75g). **Postre:** melocotón (125g).
3. **Plato único:** lentejas guisadas (80gr) con arroz (30gr). **Postre:** pera en compota (150g).
4. **Primer plato:** macarrones (80gr) salteados con espárragos trigueros (20gr), aceite (10ml). **Segundo plato:** parrillada de verduras (berenjena (40gr), tomate 50gr), calabacín (40gr), patatas (75gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** melocotón (150g).
5. **Primer plato:** ensalada de pepino (75gr) pimiento rojo (50g), pimiento verde (50g), cebolla (20g), tomate (40g). **Segundo plato:** rape al horno (120gr) con cebolla (15gr) y berenjena (100gr). **Postre:** compota de pera (150g).
6. **Primer plato:** ensalada de queso fresco (60gr), ajo en polvo (5gr), romero y orégano junto una/dos rodajas de tomate y aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** pechugas de pollo (200gr) con limón. **Postre:** compota de manzana (125g).
7. **Primer plato:** salteado de arroz (80gr), judías (25gr), brócoli (45gr) y cebolla (15gr). **Segundo plato:** ensalada de lechuga (100gr), tomate (75gr) y maíz (75gr), aceite de oliva (10ml). **Postre:** yogur (125g).

MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Tortitas de arroz (60gr) con ½ tarrina de queso fresco
2. Bocado de pan blanco (50gr) con pavo o jamón bajo en sal (30gr)

CENA:

En las cenas consumir 40g de pan blanco sin sal.

1. **Primer plato:** Sopa de verduras (200g), zanahoria (30g), cebolla (15g), puerro (30g)). **Segundo plato:** arroz salteado (60gr) con trigueros (55gr) cebolla (150gr), pimiento (45gr) y aceite de oliva (10ml). **Postre:** fresas (200gr).
2. **Primer plato:** pasta (40gr) con atún (50gr) y cebolla (25gr), aceite (10ml). **Segundo plato:** ensalada variada: lechuga (75gr), maíz (50gr), tomate (75gr) y zanahoria (40g). **Postre:** yogur (125g).
3. **Primer plato:** sopa de ave natural con fideos (30gr). **Segundo plato:** Tortilla francesa (huevo 120g) con guarnición de tomate (100g). **Postre:** compota de manzana (125g).
4. **Plato único:** Ensalada de pollo (50g) con manzana (100g): lechuga (50g), zanahoria (30g), aceite de oliva (10ml), vinagre (5ml). **Postre:** piña en su jugo (150g).
5. **Primer plato:** sopa maravilla (30gr). **Segundo plato:** huevo revuelto (1unidad) con gambas (60gr). **Postre:** naranja (125g).
6. **Primer plato:** coliflor (120gr) con bechamel (25gr), aceite de oliva (10ml). **Segundo plato:** salteado de arroz (40gr) con verdura (zanahoria (15gr), puerro (25gr) **Postre:** dulce de membrillo (45gr).
7. **Plato único:** Sándwich (pan blanco de molde 60g sin sal) lechuga (30g), tomate (30g), trigueros (25gr) y queso fresco (60gr). **Postre:** piña en su jugo (150g).

OBSERVACIONES:

- Aplicar técnicas de remojo y doble cocción en hortalizas, verduras, patatas y legumbres. El potasio pasará al agua de cocción, pudiendo reducir su cantidad casi a la mitad.
 - a. **Remojo:** pelar y cortar en trozos pequeños, dejarlos en agua durante 12-24h y cambiar el agua todas las veces que sea posible.
 - b. **Doble cocción:** tirar el agua de remojo y cocer el alimento en abundante agua. Cuando el agua rompa a hervir, tirar el agua y poner en otra olla distinta, para que termine de cocerse.
- **Pasta, legumbres y arroz blanco salteados:** se recomiendan salsas de acompañamiento elaboradas con aceite de oliva, ajo, perejil, especias, hierbas aromáticas, zumo de limón y hortalizas en pequeñas cantidades, como cebolla, zanahoria, pimiento y tomate natural.
- **Crema de verdura o verdura cocida:** en caso de hiperpotasemia, se recomienda el uso de hortalizas y verduras de bajo contenido en potasio, junto con las indicaciones de remojo.
- **Tortilla/huevos en general:** los huevos pueden tomarse en tortilla, fritos, duros o escalfados. No se deben sobrepasar las 5 yemas por semana.
- **Guarniciones:** las guarniciones de carne, pescado o huevos pueden ser ensaladas sencillas (lechuga, cebolla, tomate), pepino, tomate o pimientos asados.
- **Sopas o caldos:** elaborar caldos o sopas suaves y recordar no consumir las carnes o pescados que se han utilizado para la elaboración de dichos caldos. Preferiblemente utilizar pollo y pavo.
- **Patatas:** por su alto contenido en potasio, además de someterlas a remojo y doble cocción, se recomienda pelarla de manera gruesa
- **Frutas en almíbar:** desechar el líquido.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g