

INFORMACIÓN AL PACIENTE- ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA. CONTROL POTASIO

IMPORTANTE: Estas recomendaciones van dirigidas a controlar el POTASIO que ingiere con los alimentos, pero además debe seguir los consejos dados anteriormente para el CONTROL DE LA ENFERMEDAD RENAL.

Alimentos y prácticas culinarias para controlar la ingesta de POTASIO

Frutas:

- Tome de 2 a 3 porciones pequeñas al día, sin exceder los 300g en limpio.
- Consuma preferentemente (casi a diario): arándanos, sandía, manzana, pera, pomelo, piña, higos chumbos, mandarina, mango, fresas y limón/limón.
- Modere el consumo (no más de 3-4 veces a la semana) de: melocotón, naranja, caqui, membrillo crudo, maracuyá, moras, nectarina, papaya, frambuesa, higos frescos, ciruelas, kiwi, cerezas, granada, nísperos, uva blanca y jinjol.
- Evite todas las frutas desecadas (orejones, dátiles, pasas...), los zumos en general, aguacate, plátano, chirimoya, uva negra, albaricoque y melón.

Verduras:

- Tome 2 veces al día, sin exceder los 300 g en limpio, en preparaciones diversas como sofritos, purés, ensaladas, hervidas, vapor, parrilla, etc.
- Consuma preferentemente (casi a diario): ajo, berenjenas, calabacín, cebolla, endivias, judía verde, lechuga, escarola, tomate, nabo, zanahoria, espárragos, pimiento.
- Modere el consumo (no más de 3-4 veces a la semana) de: espinacas, rúcula, calabaza, col, acelgas, brócoli, escarola, setas y champiñones, coliflor, guisantes frescos, alcachofa y remolacha. Para reducir el contenido en potasio:
 - En la verdura fresca: trocear, dejar en remojo con abundante agua (8 h.), escurrir y hervir en abundante agua nueva.
 - En las frescas que congelamos en casa: trocear, congelar, descongelar en remojo con abundante agua (6 h) y hervir con abundante agua nueva.
 - Si es congelada comercial: descongelar en remojo (6 h) y hervir normal.

Legumbres:

- Tome todo tipo de legumbres (lentejas, garbanzos, habas, guisantes y judías) pero no exceda de las 2 veces por semana y ese día tome menos carne, pescado o huevos.
- Evite la soja y sus derivados: tofu, tempeh, bebidas de soja, etc.
- Utilice preferentemente legumbres en conservas ya cocidas, y antes de cocinarlas, lavarlas con abundante agua corriente.
- Si es legumbre seca, remojar al menos 12h, escurrir y cocinar normal.
- En las legumbres congeladas, descongelar en remojo (6 h) y cocinar normal.

Tubérculos:

- Patata, boniato y yuca son ricos en potasio.
- Para reducir potasio: pelar, cortar y cocer durante (4 min) en abundante agua, dejar en remojo en agua nueva (4 h) y después cocer de nuevo normal.
- Evitar patatas chips o hervidas con la piel y puré de patatas en copos.

Otros alimentos a evitar:

- Variedades integrales de pan, pasta, arroz, cuscús, cereales de desayuno, avena, müesli, frutos secos (nueces, avellanas, almendras, cacahuates, pistachos, pipas, etc.)
- Azúcar moreno y extractos para caldos.
- Sales especiales ricas en potasio o para personas con hipertensión.
- Alimentos bajos en sal en los que se ha sustituido la sal común por sal de potasio: algunas conservas, quesos, salsas y embutidos. Leer la lista de ingredientes.

Ej Menú con restricción de potasio.

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Leche semidesnatada Pan moreno con tomate y aceite oliva	Yogur con canela.	Garbanzos (“de bote” aclarado con abundante agua) y patata (previo cocción y remojo), rehogado con zanahoria, judía verde y puerro. Fruta de temporada preferentemente manzana, pera o sandía (150g.) Pan moreno Agua	Pan integral tostado con tomate y aceite de oliva	Tortilla de 1 huevo, con calabacín y cebolla. Fruta de temporada preferentemente manzana, pera o sandía (150g.) Pan moreno Agua