

Potasio

Alimentos con Alto Contenido de Potasio

Si su nivel de potasio es alto, evite estos alimentos.

Si su nivel de potasio es bajo, elija estos alimentos más frecuentemente.

Frutas

Aguacate
Plátano
Nopal
Chirimoya
Coco
Dátiles
Fruta seca
Higos
Guayaba
Nanjea (*Jackfruit*)
Kiwi
Mango
Melones
Melocotón (*Nectarina*)
Naranja
Papaya
Granadilla (*Passion fruit*)
Durazno, fresco
Pera, fresca
Caqui (*Persimmons*)
Plátano macho
Granada
Ciruelas pasas
Calabaza
Perilla (*Pummelo*)
Pasas
Guanábana (*Soursop*)
Tamarindo



*Cualesquier jugos hechos de estas frutas

Verduras

Alcachofa
Tallos de bambú
Remolachas, crudas
Hojas verdes de remolachas
Repollo chino (*Bok choy*)
Brócoli
Col de Bruselas
Raíz de bardana (*Burdock root*)
Zanahorias
Yuca (*Yucca root*)
Acelga (*Chard*)
Chiles, crudos (Pasilla)
Col china, *Pak choi*
Chiles chipotle en salsa de adobo
Variedad de col rizada (*Collard greens*)
Colirrábano (*Kohlrabi*)
Habas (*Lima beans*)
Hongos
Frijoles de mungo
Chivirías (*Parsnips*)
Chícharos (secos en mitad, frijol de carete)
Papa
Nabo de Suecia (*Rutabaga*)
Salsifi (*mertensia marítima*)
Espinacas
Calabacitas (bellota, nogal ceniciento, *hubbard*, calabacín)
Batata
Raíz de taro
Jitomate
Camote

Otro


Frijoles (pintos, negros, etc.)
Chocolate
Cacao
Natilla
Flan
Granola
Lentejas
Leche
Batidos de leche
Melaza
Mole (Poblano)
Nueces
Mantequillas de nueces
Pudín
Substituto de sal (ej. *Nu-Salt*®)
Leche de soya
Tempeh
Tofu
Salvado integral
Yogur



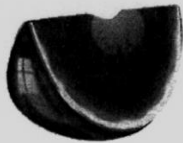
Alimentos más Bajos en Potasio

Si su nivel de potasio es alto, elija estos alimentos más frecuentemente.

Frutas

Manzana 
Chabacano
Zarzamoras (*Blackberries*)
Arándanos (*Blueberries*)
Cerezas
Bayas de arándano agrio
(*Cranberries*)
Coctel de frutas, enlatado
Uvas
Naranja china (*Kumquat*)
Limón
Lima
Níspero (*Loquat*)
Lychee
Duraznos, enlatados
Peras, enlatadas
Piña
Ciruela
Membrillo (*Quince*)
Frambuesas (*Raspberries*)
Ruibarbo (*Rhubarb*)
Fresas
Sandía

* Cualesquier jugos hechos de estas frutas



Verduras

Arúgula
Espárrago
Ejotes (verdes, judías)
Pimientos 
Repollo
Calabaza
Coliflor
Apio
Chayote
Chiles, enlatados
Elote
Pepino
Daikon
Hojas de diente de león
(*Dandelion greens*)
Berenjena
Endibia / Escarola
Cebollinos (escalonia)
Maíz machacado (*Hominy*)
Chiles jalapeños
Jicama
Berza común (*Kale*)
Puerros (*Leeks*)
Lechuga (*iceberg* o de bola,
romana)
Hojas de mostaza,
congeladas/cocinadas
Quimbombó (*Okra*)
Cebollas
Chícharos (verdes, en vaina)
Rábanos
Chiles serrano
Calabaza (de cuello retorcido, de
cuello recto, escalope, fideos
largos o espagueti)
Tomatillos
Nabo (*Turnip*)
Hojas de nabo
Castañas de agua, enlatadas

Otro

Leche de almendra
Pan
Cereal: hojuelas de maíz,
Cheerios[®], Arroz reventado
Queso
Requesón
Café
Hummus
Crema no láctea
Avena
Pasta / Fideos
Arroz
Leche de arroz
Condimento sin sal
(ej. *Mrs. Dash*[®])
Seitan
Té
Tortillas

