

# Potasio

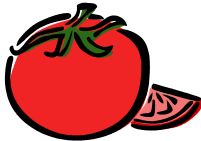
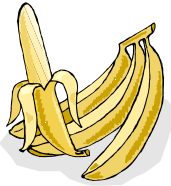
## Alimentos con Alto Contenido de Potasio

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*)  
Salsifí (mertensia marítima)  
Espinacas  
Calabacitas (bellota, nogal ceniciento, *hubbard*, calabacín)  
Batata  
Raíz de taro  
Jitomate  
Camote

### Otro

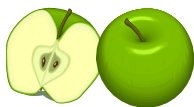
Frijoles (pintos, negros, etc.)  
Chocolate  
Cacao  
Natilla  
Flan  
Granola  
Lentejas  
Leche  
Batidos de leche  
Melaza  
Mole (Poblano)  
Nueces  
Mantequillas de nueces  
Pudín  
Substituto de sal (ej. *Nu-Salt*®)  
Leche de soya  
*Tempeh*  
Tofu  
Salvado integral  
Yogur



# Alimentos más Bajos en Potasio

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

## Frutas

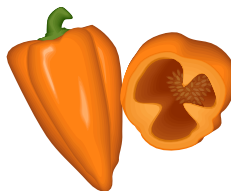


Manzana  
Chabacano  
Zarzamoras (*Blackberries*)  
Arándanos (*Blueberries*)  
Cerezas  
Bayas de arándano agrio  
(*Cranberries*)  
Coctel de frutas, enlatado  
Uvas  
Naranja china (*Kumquat*)  
Limón  
Lima  
Níspero (*Loquat*)  
*Lychee*  
Duraznos, enlatados  
Peras, enlatadas  
Piña  
Ciruela  
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*<sup>®</sup>, Arroz reventado  
Queso  
Requesón  
Café  
*Hummus*  
Crema no láctea  
Avena  
Pasta / Fideos  
Arroz  
Leche de arroz  
Condimento sin sal (ej. *Mrs. Dash*<sup>®</sup>)  
*Seitan*  
Té  
Tortillas

