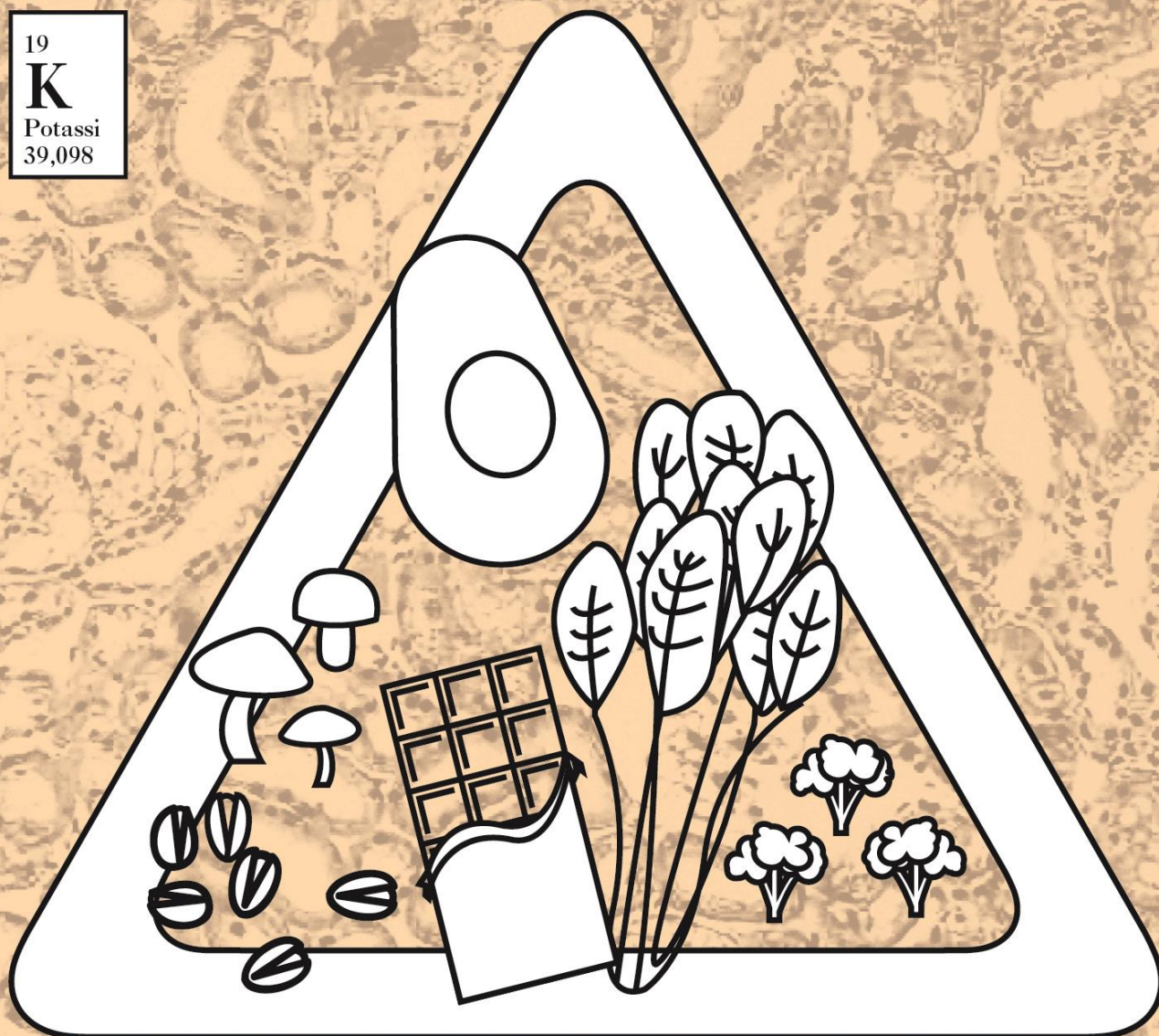


# 12 meses

para aprender a cuidarse

19  
**K**  
Potassi  
39,098



## EL POTASIO EN LA DIETA

Marzo



# MARZO

## EL POTASIO EN LA DIETA

### Contenidos

- ¿Qué es el potasio?
- ¿Qué puede ocurrir cuando el potasio está elevado?
- ¿Dónde se encuentra el potasio?
- ¿Cómo disminuir el potasio de los alimentos?

**Charo Castillo Rosa**

Enfermera

Servicio de Nefrología del Hospital del Mar (Barcelona)

**Marisol Fernández Chamarro**

Enfermera

Servicio de Nefrología del Hospital del Mar (Barcelona)

## ¿QUÉ ES EL POTASIO?

El potasio (K+) es un **mineral que se encuentra en muchos de los alimentos que ingerimos**. Es necesario para regular diferentes funciones vitales, tales como:

- Funciones enzimáticas intracelulares (crecimiento celular, síntesis proteica, DNA, etc.)
- La excitabilidad neuromuscular y cardiovascular.

La **dieta normal aporta** una media de 80 (40-120) mEq/dl de potasio. El riñón, excreta el 90% del mismo y el 10% restante se elimina a través de las heces y el sudor. Sin embargo, cuando los riñones no están sanos, no se elimina en la misma proporción y puede aumentar en sangre su concentración de manera peligrosa.

## ¿QUÉ PUEDE OCURRIR CUÁNDO EL POTASIO ESTÁ MUY ELEVADO?

El potasio es un mineral que ayuda a mantener el normal funcionamiento del corazón y los músculos. Cuando éste está elevado se pueden presentar síntomas como:

- **Debilidad, adormecimiento y hormigueo muscular** (en manos y/o piernas).
- **Problemas cardíacos** por la contracción irregular del corazón que puede provocar arritmias o incluso la parada cardíaca y la muerte.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL POTASIO?

Obtenemos el potasio que necesitamos de la dieta, de lo que comemos y bebemos. Los alimentos en mayor o menor medida contienen potasio. La cantidad máxima recomendada de ingesta de potasio es de 2000mg por día. El nivel de potasio seguro que una persona debe tener en sangre es entre 3.5 y 5 mEq/L.

### Clasificación de los alimentos en función de su contenido en potasio

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE POTASIO	ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE POTASIO
Hay que limitar el consumo de estos ya que su contenido por 100mg de alimento es superior a 300mg de potasio.	Estos alimentos aportan menos de 150mg de potasio por cada 100mg de alimento. Hay que limitar el tamaño de la porción (se recomienda sobre los 100mg por pieza).
<b>Frutas</b> Plátano, banana, melón, kiwi, uva negra, frutas deshidratadas o secas (uvas pasas, orejón, ciruela pasa, higo seco), granada, dátil, zumo natural de naranja.	<b>Frutas</b> Manzana, pera, sandía, mango, mora, arándano, naranja, piña, piña en su jugo, melocotón en almíbar, frambuesa, fresa, limón.
<b>Verduras</b> Aguacate, brócoli, col de Bruselas, chirivía, calabaza, jugos de verduras, patata blanca, calabacín, tomate y productos a base de tomate, verduras de hoja verde y colores vivos (como la espinaca o la acelga), legumbres crudas, alcachofa, algas, champiñones.	<b>Verduras</b> Espárragos, maíz, pepino, guisantes, pimiento, berenjena, judías verdes o mantequeras, lechuga, cebollas, rábanos, caldos de verduras, legumbres en conserva.
<b>Otros alimentos</b> Nueces y semillas, salvado y productos con salvado, chocolate, granola, quinoa, melaza, mantequilla de cacahuete, sustitutos de la sal, cubitos cocinar tipo AVECREM o MAGGI, salsa barbacoa, ketchup, salsa de soja, mostaza, especias como el curry y el pimentón.	<b>Otros alimentos</b> Arroz, fideos, pasta, pan y productos del pan (no integrales), bizcochos, pasteles sin chocolate ni frutas con alto contenido en potasio, galletas sin nueces ni chocolate.
<b>Carnes y pescados</b> Salmón, conservas de pescado, queso curado, carne roja.	<b>Carnes y pescados</b> Huevos, carne blanca, pescado blanco.
<b>Bebidas</b> Agua de coco natural, zumos de frutas con alto contenido en potasio, batidos multivitamínicos o proteicos, leche (tiene más potasio la leche desnatada que la entera).	<b>Bebidas</b> Agua, tónica, agua con gas, té, infusión, café de cafetera, cerveza, vino, bitter sin alcohol, cava, sidra, zumo de piña.

## ¿CÓMO DISMINUIR EL POTASIO DE LOS ALIMENTOS?

Tener en cuenta unas **pautas de cocina** permitirá al paciente comer muy parecido a como lo hacía antes. A continuación, presentamos algunos consejos saludables para comprar, planificar y preparar comidas con menos potasio:

1. Aplicar técnicas de **remojo y doble cocción** al cocinar. En las hortalizas, verduras, patatas, setas y legumbres, el potasio pasará al agua, con lo que se consigue reducir su contenido a casi la mitad.

### REMOJO

---

Pelar y cortar en trozos pequeños y finos los alimentos que lo permitan, dejándolos en remojo durante 12-24 horas en abundante agua y cambiando ésta al menos 3 veces.

### DOBLE COCCIÓN

---

Tirar el agua del remojo y poner a cocer el alimento en abundante agua. Cuando rompa a hervir, tirar esa agua y pasar el alimento a otra olla con agua hirviendo para que termine de cocer mediante una ebullición prolongada. Desechar el caldo de la cocción y no consumirlo nunca.



Las técnicas de remojo y doble cocción eliminan hasta la mitad del potasio de las verduras que se van a consumir.

2. **Utilizar verdura congelada.** Tiene menos potasio que la fresca ya que los cristales de hielo que se forman durante la congelación rompen las estructuras del alimento y después, al ponerlo en remojo o cocerla con abundante agua, el potasio se desprende con más facilidad. También se puede congelar en casa, cortándola y escaldándola en agua hirviendo unos minutos antes de introducirla en el congelador. Aun así, hay que cocinarlas con ebullición prolongada y cambiar el agua a mitad de cocción. Comprar la verdura congelada, permite saltar la misma directamente.
3. **Desalar los vegetales en conserva.** Es preferible que éstos sean en conserva de cristal, no de lata. Hay que escurrirlos y ponerlos en remojo durante 2 o 3 horas para eliminar el exceso de sal.
4. **Cocinar las frutas o consumirlas en conserva.** De esta manera se reduce su contenido en potasio. Es preferible tomarlas hervidas, en almíbar (sin el jugo), en confituras o compotas (cuidado con el alto contenido en azúcar).





Los cristales de hielo que se forman durante la congelación rompen las estructuras del alimento y el potasio se desprende más fácilmente en el cocinado. Otras técnicas de cocinado o de preparación como las verduras y frutas en conservas en recipiente de cristal también son buenas opciones para disminuir la ingesta de potasio (cuidado con el azúcar y la sal).

5. El tamaño de la porción es muy importante. La gran mayoría de alimentos, en mayor o menor grado, contienen potasio. **Una gran cantidad de un alimento con un contenido bajo en potasio se puede transformar en una ingesta importante de potasio.**
6. Hay que evitar los productos integrales, ya que tienen mucho potasio.
7. Hay que tener en cuenta que si **los alimentos se asan** en el horno o al microondas no pierden el potasio. De la misma manera, es preferible no utilizar técnicas de cocción como **el vapor o la olla exprés** ya que los alimentos pierden menos potasio.

## **BIBLIOGRAFIA CIENTIFICA**

- Ruperto López M, Barril Cuadrado G, Lorenzo Sellares V. **Guía de nutrición en Enfermedad Renal Crónica Avanzada (ERCA)**. Rev Nefrología. 2008; 28(3): 79-86.

Disponible en: <http://www.revistanefrologia.com/es-publicacion-nefrologia-articulo-gua-de-nutricin-en-enfermedad-renal-crnica-avanzada-erca--X0211699508032254>

- Kamel KS, Lin SH, Yang SS, Halperin M. **Clinical disorders of hyperkalemia**. En: Alpern RJ, Moe OW, Caplan M. Seldin and Giebisch's The Kidney Physiology & Pathophysiology. 5th ed. Philadelphia: Elsevier; 2013: 1741-1772.

Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123814623000513>

- Seifter JL. **Potassium disorders**. En: Goldman L, Schafer AI. Goldman's Cecil Medicine. 25th ed. Philadelphia: Elsevier; 2016: capítulo 117.
- Martínez Pinedaa M, Yagüe Ruiz C, Caverni Munoz A, Vercet Tormo A. **Reducción del contenido de potasio de las judías verdes y las acelgas mediante el procesado culinario. Herramientas para la enfermedad renal crónica**. Rev Nefrología. 2016; 36(4): 427-432.

## **RECURSOS PARA PACIENTES**

- Federación Nacional de Asociaciones para la Lucha Contra las Enfermedades Renales (ALCER). **La alimentación en la enfermedad renal**. Sede web. [Consultado en junio de 2018].

Disponible en: <http://alcer.org/federacionalcer/alimentacion-en-la-enfermedad-renal/>

- Nefralia. **La pirámide de alimentación y vida saludable en ERC**. Sede web. [Consultado en junio de 2018].

Disponible en: <http://www.nefralia.es/conviviendo-con-erc/trucos-y-consejos/piramide-de-alimentacion-saludable-en-enfermedad-renal-cronica>

- American Kidney Fund. **Dieta Renal**. Sede web. [Consultado en junio de 2018].

Disponible en: <http://www.kidneyfund.org/en-espanol/enfermedad-de-los-rinones/prevencion/dieta-renal.html>

- Hospital Universitario Donostia. Unidad de Nefrología-Diálisis. **Guía de alimentación en pacientes con insuficiencia renal**. 2013. Sede web. [Consultado en junio de 2018].

Disponible en:

[https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd\\_publicaciones/es\\_hdon/adjuntos/Guia\\_Alimentacion\\_Insuficiencia\\_Renal\\_C.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/hd_publicaciones/es_hdon/adjuntos/Guia_Alimentacion_Insuficiencia_Renal_C.pdf)



## Cuestionario de evaluación

### Marzo. El potasio en la dieta

---

☐ Resultados PRE-INTERVENCIÓN

☐ Resultados POST-INTERVENCIÓN

#### ¿Qué es el potasio?

- ☐ El paciente **SI** sabe la respuesta
- ☐ El paciente sabe la **MITAD** de la respuesta
- ☐ El paciente **NO** sabe la respuesta

#### ¿Dígame 5 alimentos con un alto contenido en potasio y, por tanto, desaconsejados para usted?

- ☐ El paciente **SI** sabe la respuesta
- ☐ El paciente sabe la **MITAD** de la respuesta
- ☐ El paciente **NO** sabe la respuesta

#### ¿Dígame 5 alimentos con un bajo contenido en potasio y, por tanto, aconsejados para usted?

- ☐ El paciente **SI** sabe la respuesta
- ☐ El paciente sabe la **MITAD** de la respuesta
- ☐ El paciente **NO** sabe la respuesta

#### ¿Qué puede hacer para eliminar o disminuir el potasio de los alimentos?

- ☐ El paciente **SI** sabe la respuesta
- ☐ El paciente sabe la **MITAD** de la respuesta
- ☐ El paciente **NO** sabe la respuesta

#### ¿Qué le puede pasar si consume muchos alimentos ricos en potasio?

- ☐ El paciente **SI** sabe la respuesta
- ☐ El paciente sabe la **MITAD** de la respuesta
- ☐ El paciente **NO** sabe la respuesta