



ALIMENTOS **ALTOS**  
EN POTASIO

Damasco  
Kiwi  
Caqui  
Higos  
Mandarina  
Naranja  
Melón  
Tuna  
Huesillos  
Plátano  
Uva

ALIMENTOS  
**MODERADOS**  
EN POTASIO

Cerezas  
Ciruelas  
Durazno cocidos sin jugo  
Chirimoya  
Mango  
Níspero  
Mora  
Papaya cocidos sin jugo



POTASIO EN LOS ALIMENTOS

# FRUTAS



ALIMENTOS **BAJOS**  
EN POTASIO

Manzana  
Pera  
Frambuesas  
Pepino  
Sandía (considerar el agua  
que contiene)  
Frutilla  
Piña  
Arándanos  
Pepino

ALIMENTOS **ALTOS**  
EN POTASIO

Habas  
Arvejas  
Espinacas  
Choclo  
Repollitos de  
Bruselas  
Coliflor  
Zapallo Amarillo  
Brócoli  
Porotos granados  
Papas  
Humitas  
Pastel de choclo  
Mariscos  
Chocolates



POTASIO EN LOS ALIMENTOS

# VERDURAS



ALIMENTOS

**MODERADOS**  
EN POTASIO

Cebolla  
Zanahoria y Betarragas  
cocidas  
Zapallito italiano  
Porotos verdes  
Alcachofa  
Tomate  
Espárragos  
Champiñones

ALIMENTOS **BAJOS**  
EN POTASIO

Achicoria  
Repollo  
Berengenas  
Acelga  
Lechuga  
Endibia  
Pencas  
Rúcula  
Pepinos  
Pencas  
Dientes de dragón

**IMPORTANTE**

**DESMINERALIZACIÓN DE ALIMENTOS**

**Papas, Zapallo camote, Choclo, Zanahoria, Coliflor, Brócoli y Bruselas**

Corresponde a la manera de disminuir el contenido de sodio, potasio y fósforo de los alimentos. Para eso, pelarlos y picarlos en forma fina, dejarlos en agua (el tiempo debe ser de 12 horas), eliminar el agua y cocerlos dos veces por 3 a 5 minutos por vez,, luego eliminar el agua de la cocción, volver a cocerlos definitivamente, eliminar el agua y servir.