

GRUPOS ALIMENTARIOS	TAMAÑO DE PORCIÓN
<b>Carnes, pescados o aves</b>	
Carnes, aves, pescados	30 grs. cocidos
<b>Productos de campo:</b>	
Leche o sustituto de leche	100 cc o ½ taza
Huevos	1 huevo
Queso	1 lámina
<b>Cereales:</b>	
Fideos, arroz crudo	1/3 taza
Cereal, cocido	½ taza
Cereal, listo para comer	1 taza
Pan	1 rebanada
Pan de hamburguesa	½ pan
<b>Verduras:</b>	
Cocidas	½ taza
Crudas	1 mediana o 1 taza de estas cortadas
Jugos	100 cc o ½ taza

Los nutricionistas que se especializan en enfermedades renales te pueden decir cuántas porciones de cada grupo alimenticio puedes consumir en cada comida. Dependiendo de las indicaciones de tu dieta y tus preferencias, puedes comer más de una porción.

GRUPOS ALIMENTARIOS	TAMAÑO DE PORCIÓN
<b>Frutas:</b>	
Frescas	1 pequeña o ½ de una grande
Frutas en conserva o congeladas	½ taza sin jugo
Jugos	100 cc o ½ taza
Berries: frambuesas y frutillas	1 taza
Uvas, cerezas/guindas	12 granos chicos.
Fruta seca	¼ taza
<b>Grasas y aceites:</b>	
Aceites, margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharada
Aliño para ensalada	2 cucharadas
<b>Azúcares:</b>	
Galletas	1 galleta
Helado, helado de agua, gelatina	½ taza
Torta	1 pedazo mediano
Pie de fruta	1/8 u
Azúcar, jalea, mermelada	1 cucharada
<b>Frutos secos, semillas y legumbres</b>	
Frutos secos	¼ taza o 30 grs.
Semillas	2 cucharadas
Legumbres cocidas, porotos secos, arvejas	½ taza remojadas y hervidas con doble cocción

## COMIDAS ÉTNICAS

**En la comida china:** Escoge verduras bajas en potasio como porotos verdes, brotes de soya.

**En la comida mexicana:** Se cauteloso —la comida mexicana puede ser alta en potasio. Ten cuidado con las salsas. La salsa verde es una salsa de ese color pero que se hace con tomates verdes. Las mejores opciones: salsas hechas con ají pero que no incluya tomates. Los porotos y el arroz (los porotos son altos en potasio)remojan y dar doble cocción. Evita el guacamole. Se hace con paltas, que son altas en potasio.

**En la comida italiana:** Evita salsas de tomate. Los tomates tienen alto contenido de potasio, pero las pastas se pueden servir con muchas salsas que no tienen al tomate como base. Si tienes que escoger un plato con salsa de tomate, pide que te la sirvan en un costado del plato.

**Comida chilena:** Cuidado con la comida de verano que usa choclo: pastel de choclo, humitas, porotos con mazamorra, ensaladas de tomates con cebolla y frutas como el melón, tienen un alto contenido en potasio

# POTASIO

## SI NECESITAS LIMITAR EL POTASIO

El **potasio** es un mineral que ayuda a mantener el buen funcionamiento de los músculos y tu corazón.

### ¿Por qué limitar el potasio?

Tener demasiado potasio en tu sangre puede causar:

Arritmias y paro cardíaco.

Debilidad muscular

### ¿Cuánto es lo recomendado que debo consumir?

Tu doctor y tu nutricionista te recomiendan que consumas menos de \_\_\_\_\_ mg diarios.

## LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PARA ENCONTRAR LA MEJOR OPCIÓN PARA TU DIETA.

El **tamaño de una porción** te dice cuánto es una porción.

Las **porciones por envase** te dice cuántas porciones rinde el envase.

El **% de valor diario** se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías. Este número te ayuda a saber si una comida es alta o baja en un nutriente, incluso si ingieres más de 2.000 calorías diarias.

El **potasio**, no siempre aparece en la etiqueta de los alimentos, incluso si el producto contiene potasio.

Los **ingredientes** se encuentran en una lista por orden de peso, siendo el primero el elemento que más pesa. Si el cloruro de potasio se encuentra en la lista de ingredientes, el producto contiene un alto contenido de potasio.

### Por lo general, el % de potasio significa:

- Bajo = menos de 100 mg o menos del 3%
- Medio = 101 – 200 mg o 3 – 6%
- Alto = 201 – 300 mg o 6 – 9%
- Muy alto = mas de 300 mg o sobre 9%

## ¿Qué alimentos son bajos en potasio?

**Frutas:** Manzana, arándanos, pepino, peras, piña, frutillas, frambuesas y sandía.

**Vegetales:** Lechuga, achicoria, pepino, peca, rabanitos, pimentón, repollo, apio, berenjena, porotos verdes, espárragos y cebolla amortiguada.

**Otros:** Arroz, fideos, tallarines, pan (no integrales) Masa de bizcocho esponjosa, masa de bizcocho amarilla, küchen sin chocolate o con frutas con bajo contenido de potasio, galletas sin frutos secos o chocolate

## ¿Qué alimentos son altos en potasio?

**Frutas:** Palta, plátanos, melones, naranjas, mandarinas, damascos, duraznos, kiwis, mangos, papayas, ciruelas secas, huesillos y granadas

**Verduras:** Brócoli, repollito de Bruselas, camote, choclo, jugos de vegetales, papas y zapallo. Tomates y productos derivados del tomate como la salsa de tomates.

Verduras de hojas verdes de color intenso (espinaca o acelga)

**Otros:** Frutos secos y semillas: nueces, almendras, maní. Salvado y productos hechos con salvado: pan integral. Chocolate, granola, hierba mate, vinagre, limón y mote. Sustitutos de la sal: sal light, biosal.

# TIPS

**Utiliza estos consejos saludables para comprar, planear y preparar comidas con menos fósforo.**

### EN CASA

No bebas o utilices el líquido de las frutas o verduras en conserva.

Come distintos alimentos, pero con moderación. La porción es muy importante. Casi todas las comidas tienen algo de potasio. Si consumes mucha cantidad de una comida baja en potasio, esta puede llegar a ser una comida alta en potasio.

### EN UN RESTAURANT

Escoge restaurantes que sean los apropiados para tu dieta o donde la comida se haga en el momento. Llama con anticipación y explica que estás en una dieta especial. Pregunta sobre el menú y cómo su comida es preparada. Muchos restaurantes tienen su menú disponible en sus páginas web.

Para tener más opciones cuando comas afuera, ese día evita las frutas y verduras altas en potasio.

Escoge acompañamientos y verduras bajas en potasio, como el arroz, fideos y porotos verdes. Evita las papas fritas y otras formas de papas en aceite.

### Para los postres:

Escoge postres con preparación simple para evitar el potasio y fósforo “escondidos”.

Evita postre con chocolate, queso crema, helado, frutos secos —estos son altos en potasio y fósforo.