



## ***Educación del paciente***

### ***Alimentos y Nutrición***



# Dieta Baja en Potasio

## *Elementos esenciales*

**Algunas personas necesitan limitar el potasio que consumen, por razones de salud. Los niveles de potasio pueden fluctuar debido a enfermedad del riñón, diabetes, vómitos, como efecto colateral de ciertos medicamentos, niveles de hormonas, cantidad de potasio en la dieta, y el pH de la sangre. Este folleto proporciona información básica acerca de la dieta baja en potasio.**

En su próxima visita a la clínica, programe una cita con un dietista, quien le dará información más detallada acerca de una dieta baja en potasio y cómo puede adaptarse a su estilo de vida.

Si su nivel de potasio es demasiado alto, usted seguirá una dieta de potasio reducido. Elija comidas con niveles bajos de potasio y no consuma alimentos con niveles moderados y altos de potasio.

### **Alimentos con Nivel Bajo de Potasio**

- Puré de manzanas
- Espárragos
- Bayas/fresas
- Repollo
- Coliflor
- Maíz
- Pepinos
- Uvas
- Toronja
- Frijoles verdes
- Lechuga
- Cebolla
- Guisantes
- Piña
- Rábanos
- Ruibarbo
- Mandarinas
- Nabos

### **Jugos con Nivel Bajo de Potasio**

- Jugo de manzana
- Jugo de arándano
- Jugo de uva, congelado
- Hi-C u otras bebidas de fruta
- Kool-Aid
- Limonada
- Néctar de durazno
- Néctar de pera
- Tang

## ¿Preguntas?

Llame al 206-598-6004

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o preocupaciones. El personal de la Clínica de UWMC está también disponible para ayudarle en cualquier momento.

Roosevelt Clinic:  
206-598-4005 ó  
206-598-8750

UWMC Pacific:  
206-598-6004

---

---

---

---

## Alimentos con Nivel Moderado de Potasio

- Manzanas, frescas
- Brócoli
- Col de Bruselas
- Remolacha
- Zanahorias
- Apio
- Cerezas
- Berenjena
- Mango
- Hongos
- Okra
- Duraznos (enlatados)
- Peras
- Mantequilla de cacahuete/maní
- Ciruelas
- Pimientos

## Alimentos con Nivel Alto de Potasio

- Albaricoques
- Alcachofas
- Avocados/aguacates
- Bananas
- Cantalupo
- Bacalao
- Dátiles
- Frijoles secos (kidney/navy)
- Higos
- Pescado platija
- Verduras: remolacha, collard, mostaza, espinaca, nabo
- Melones dulces
- Kiwi
- Lentejas
- Nueces
- Naranjas
- Duraznos (frescos)
- Patatas
- Ciruelas
- Calabaza/zapallo
- Pasas
- Salmón
- Sardinias
- Substitutos de sal con base de potasio
- Tomates
- Sandía

**En su próxima visita clínica, por favor pida ver al/a la dietista para aprender más acerca de una dieta limitada de potasio y cómo puede adaptarse a su estilo de vida.**

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Food and Nutrition**

Box 356057

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-6004



# Low-Potassium Diet

## *The basics*

**For health reasons, some people need to restrict potassium. Potassium levels may fluctuate due to kidney disease, diabetes, vomiting, as a side effect to certain medications, hormone levels, amount of potassium in the diet, and blood pH. This handout provides basic diet information about a low-potassium diet.**

At your next clinic visit, schedule an appointment with a dietitian, who will give you more detailed information about a low-potassium diet and how it can fit into your lifestyle.

If your potassium level is too high, you will follow a potassium-restricted diet. Choose foods with low levels of potassium, and do not eat foods with moderate and high levels of potassium.

### **Low-Potassium Foods**

- Applesauce
- Asparagus
- Berries
- Cabbage
- Cauliflower
- Corn
- Cucumber
- Grapes
- Grapefruit
- Green beans
- Lettuce
- Onions
- Peas
- Pineapple
- Radishes
- Rhubarb
- Tangerines
- Turnips

### **Low-Potassium Juices**

- Apple juice
- Cranberry juice
- Grape juice, frozen
- Hi-C or other fruit drinks
- Kool-Aid
- Lemonade
- Peach nectar
- Pear nectar
- Tang

## Questions?

Call 206-598-6004

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC Clinic staff are also available to help at any time.

Roosevelt Clinic:  
206-598-4005 or  
206-598-8750

UWMC Pacific:  
206-598-6004

---

---

---

---

## Moderate-Potassium Foods

- Apples, fresh
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Beets
- Carrots
- Celery
- Cherries
- Eggplant
- Mango
- Mushrooms
- Okra
- Peaches (canned)
- Pears
- Peanut butter
- Plums
- Peppers

## High-Potassium Foods

- Apricots
- Artichokes
- Avocados
- Bananas
- Cantaloupe
- Cod
- Dates
- Dry beans (kidney/navy)
- Figs
- Flounder
- Greens: beet, collard, mustard, spinach, turnip
- Honeydew melons
- Kiwi
- Lentils
- Nuts
- Oranges
- Peaches (fresh)
- Potatoes
- Prunes
- Pumpkin
- Raisins
- Salmon
- Sardines
- Potassium-based salt substitutes
- Tomatoes
- Watermelon

**At your next clinic visit, please ask to see the dietitian to learn more about a potassium-restricted diet and how it can fit into your lifestyle.**

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

### Food and Nutrition

Box 356057  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-6004