

Si padece **HIPERPOTASEMIA**



esto es lo que debe saber
sobre la NUTRICIÓN

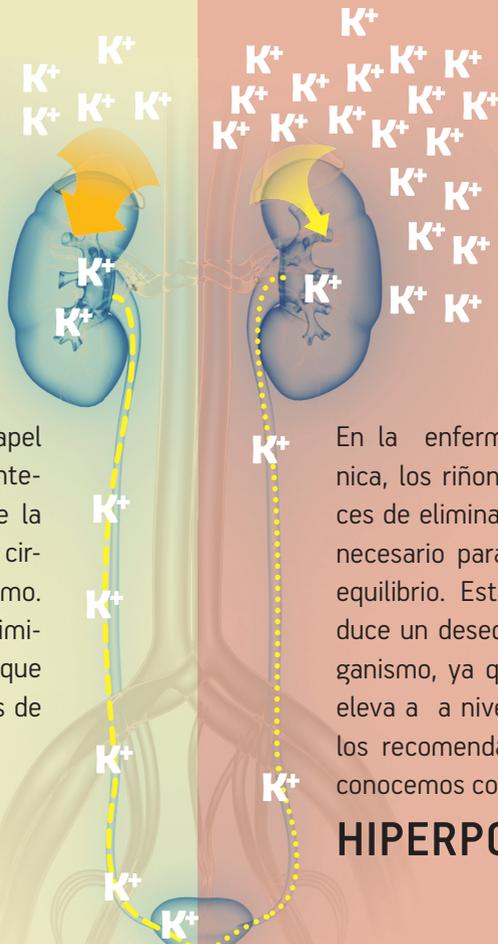




EL POTASIO EN EL ORGANISMO

El potasio dentro del organismo constituye un electrolito clave (K^+) porque interviene en el funcionamiento de los músculos y también en la transmisión del impulso nervioso.

Los riñones tienen un papel fundamental en el mantenimiento del equilibrio de la cantidad de potasio que circula en nuestro organismo. Su misión consiste en eliminar el exceso de potasio que pueda producirse a través de la orina.



En la enfermedad renal crónica, los riñones no son capaces de eliminar todo el potasio necesario para mantener este equilibrio. Esta situación produce un desequilibrio en el organismo, ya que el potasio se eleva a niveles superiores a los recomendables. Es lo que conocemos como:

HIPERPOTASEMIA



CONTROLANDO EL POTASIO

El potasio entra en nuestro organismo a través de la dieta. Por eso, el control del potasio exige un control de nuestra ingesta de alimentos.

No todos los alimentos aportan la misma cantidad de potasio, algunos presentan cantidades muy elevadas y otros tienen menor riqueza. Si utilizamos algunas técnicas de preparación culinaria, que se describen más adelante, podremos reducir la cantidad de potasio de los alimentos durante el proceso de preparación.

Además, el especialista puede prescribir algún fármaco que contribuya a reducir el potasio. Estos fármacos “capturan” al electrólito de potasio dentro del tubo digestivo y evitan que pase a la sangre durante la digestión. De esta manera una parte del potasio ingerido con los alimentos se puede eliminar.

Todo ello ayudará a que su riñón funcione mejor y mantenga una situación más saludable.



K⁺

Es **MUY IMPORTANTE** mantener los niveles de potasio dentro de los límites recomendados por su médico

CONSEJOS NUTRICIONALES

La mayoría de los alimentos que consumimos tienen potasio, por eso es importante reconocer los que tienen un nivel más alto con la finalidad de evitarlos o consumirse con la preparación adecuada como algunas verduras, legumbres, frutas y leche.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN POTASIO

Verduras y hortalizas



- Verduras de hoja verde y de color intenso (como espinaca o acelga)
- Aguacate, brócoli, coles de bruselas, batata, chirivía, calabaza, calabacín
- Tomate y productos que contienen tomate
- Legumbres
- Puerros, apio, champiñón, endivia, escarola, habas, patata, aceitunas, rábanos, boniatos, remolacha

Frutas



- Naranja, plátano, banana, cereza, kiwi, albaricoque, aguacate, mango, granada, melón, mango, papaya, ciruelas, pasas
- Frutos secos, frutas desecadas

Otros



- Leche, yogur, quesos
- Chocolate, cacao, crema de cacahuete
- Embutidos, salazones, charcutería, productos de elaboración o enlatados
- Pan integral, bollería con chocolate y frutos secos
- Sopas de sobre, empanados, churros, patatas fritas
- Regaliz, azúcar moreno
- Sustitutos de la sal
- Semillas, salvado

INGESTA DE FRUTAS CON MENOR NIVEL DE POTASIO

- Se recomienda tomar pera y manzana principalmente.
- Las frutas en conserva tienen menos potasio, pero se deben escurrir bien, lavar y no tomar el almíbar porque lleva disuelto el potasio y además puede contener altos niveles de azúcar.



CÓMO REDUCIR LA INGESTA DE POTASIO EN ALGUNOS TIPOS DE ALIMENTOS

Las verduras y hortalizas son alimentos imprescindibles para una alimentación sana y equilibrada. Sin embargo, su alto contenido en potasio hace que se tengan que aplicar técnicas culinarias durante su preparación para eliminar la mayor cantidad de potasio posible.

FILTRADO Y DOBLE COCCIÓN PARA ELIMINAR POTASIO DE LEGUMBRES, PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

- El **PROCESO DE FILTRADO** durante la preparación ayuda a extraer potasio. Los alimentos se trocean y se ponen en agua la noche anterior y al día siguiente se desecha el agua.



- Además es importante recurrir a lo que se denomina **DOBLE COCCIÓN** que consiste en realizar la cocción de las verduras en dos pasos:



Primera cocción



Cambiar el agua cuando empiece a hervir



Segunda cocción

- Los **ALIMENTOS CONGELADOS** tienen menos potasio que los alimentos frescos. Si se descongelan en remojo 4-6 horas, es suficiente con una cocción.





RECUERDE LOS 3 PASOS FUNDAMENTALES PARA UN CORRECTO CONTROL DEL POTASIO:



1. Elegir bien los alimentos de la dieta intentando REDUCIR aquellos que contienen un mayor nivel de potasio.



2. Aplicar TÉCNICAS culinarias que permitan reducir el potasio en algunos alimentos.



3. Tomar la MEDICACIÓN prescrita por su especialista para mejorar el control de la hiperpotasemia.

Recuerde seguir los consejos de su médico y no olvide preguntarle sus dudas con claridad, porque él es quien mejor conoce su situación para resolverlas.

Esta información no sustituye a la proporcionada por su médico.

