

DIETA Y DIÁLISIS: EL POTASIO

El potasio es un mineral que contribuye al buen funcionamiento de los músculos y los nervios. Los riñones ayudan a equilibrar la concentración de potasio del organismo.

Cuando no funcionan bien, dicha concentración puede volverse anómala. Una concentración demasiado alta o demasiado baja resulta peligrosa y puede afectar el corazón.



La concentración sanguínea de potasio depende de la ingesta dietética y de la depuración que sufre el potasio durante la diálisis.

Casi todos los alimentos contienen potasio, pero los que mayor cantidad tienen son los siguientes:

- Las frutas, verduras y jugos frescos, sobre todo si son de color intenso u oscuro
- Los frijoles (secos, guisados, refritos) y otras legumbres
- La leche y el yogurt, sean del tipo que sean
- Los frutos secos (incluidas sus mantequillas) y las semillas
- Las melazas
- El salvado, los productos de salvado y la granola
- Los sucedáneos de la sal, las sales “light” y muchos alimentos y caldos bajos en sodio
- El chocolate, el café y los refrescos de cola en grandes cantidades
- El tabaco para aspirar o masticar

Alimentos comunes bajos en potasio:

- El pan y los productos de panadería (de harina blanca refinada)
- Los pasteles sin frutos secos ni chocolate (bizcochuelo, bizcocho amarillo o blanco)
- Los postres sin frutos secos, chocolate, coco ni fruta deshidratada (bizcochuelo, bizcocho amarillo o blanco, galletas de azúcar o de obleas)
- La pasta (macarrones, fideos, etc.)