

# Potasio alto: qué ayuda

La hiperpotasemia es un **exceso de potasio en sangre**, frecuente en enfermedad renal o con ciertos fármacos. Cuando el médico indica reducir potasio, ayuda elegir alimentos **bajos en potasio** y usar técnicas de cocina que lo reducen.

## Alimentos y trucos que ayudan



### Cereales refinados

Arroz blanco, pasta y pan blanco: bajos en potasio.



### Fruta baja en potasio

Manzana, pera, arándanos, piña; en raciones moderadas.



### Verduras bajas en potasio

Pepino, lechuga, calabacín, judía verde.



### Remojo y doble cocción

Trocear, remojar y cocer en abundante agua reduce el potasio.



### Tirar el agua de cocción

No reutilizar el agua donde se ha cocido la verdura.



### Ecurrir conservas

Desechar el líquido de legumbres y verduras enlatadas.



El objetivo de potasio lo marca tu médico/a según tu analítica. Estas pautas se individualizan, no son para todos.

# Potasio alto: qué limitar

Conviene moderar los alimentos **muy ricos en potasio**, sobre todo si tu médico te lo ha indicado.

## Mejor limitar



### Frutas ricas en potasio

Plátano, kiwi, naranja, melón, frutas desecadas.



### Patata y verduras altas

Patata sin remojar, espinaca, acelga, tomate y derivados.



### Legumbres en exceso

Ricas en potasio; mejorar con remojo y doble cocción.



### Aguacate y frutos secos

Muy ricos en potasio.



### Chocolate y cacao

Alto contenido en potasio.



### Sales 'de régimen'

Las sales sin sodio suelen ser ricas en potasio: evítalas.



No restrinjas potasio por tu cuenta: solo si hay indicación médica y analítica que lo respalde. El exceso de restricción también tiene riesgos.