

Riñón: controla potasio, fósforo y sal

Alimentos **bajos en potasio, fósforo y sodio**, adaptados al riñón. **Importante:** las pautas dependen de tu fase y analítica; síguelas con tu nefrólogo y dietista.



Verduras bajas en potasio (remojadas)

Recomendado

Calabacín, judía verde; el remojo reduce el potasio.



Pan blanco y arroz blanco

Recomendado

Bajos en potasio y fósforo (al contrario que en otras dietas).



Pasta

Recomendado

Hidrato bajo en potasio; buena energía.



Manzana, pera, piña

Recomendado

Frutas bajas en potasio.



Clara de huevo

Recomendado

Proteína de calidad con poco fósforo.



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Energía saludable sin potasio ni fósforo.



La clave: ajustar potasio, fósforo, sodio y proteína

A diferencia de otras dietas, aquí el pan blanco o el arroz son útiles por su bajo potasio. Remojar y hacer doble cocción de verduras y patata reduce el potasio. La proteína y el líquido se ajustan según tu fase renal.

Riñón: controla potasio, fósforo y sal

Alimentos **bajos en potasio, fósforo y sodio**, adaptados al riñón. **Importante:** las pautas dependen de tu fase y analítica; síguelas con tu nefrólogo y dietista.



Pescado blanco

Recomendado

Proteína de calidad en la ración indicada.



Verduras de doble cocción

Recomendado

Cocer y cambiar el agua reduce el potasio.



Arándanos y frutos rojos

Recomendado

Antioxidantes y bajos en potasio.



Agua según indicación médica

Recomendado

El líquido se ajusta a cada fase; sigue la pauta.



Cebolla y pimiento

Recomendado

Verduras de menor contenido en potasio.



Pan sin sal

Recomendado

Controla el sodio, clave en el riñón.



La clave: ajustar potasio, fósforo, sodio y proteína

A diferencia de otras dietas, aquí el pan blanco o el arroz son útiles por su bajo potasio. Remojar y hacer doble cocción de verduras y patata reduce el potasio. La proteína y el líquido se ajustan según tu fase renal.

Riñón: controla potasio, fósforo y sal

Alimentos **ricos en potasio, fósforo o sodio**, que el riñón dañado no elimina bien y pueden ser peligrosos.



Plátano, naranja, kiwi

Evitar

Muy ricos en potasio; peligrosos si está alto.



Patata y boniato sin remojar

Con moderación

Mucho potasio; remoja y cambia el agua de cocción.



Frutos secos

Evitar

Altísimos en potasio y fósforo.



Legumbres

Con moderación

Potasio y fósforo; según fase y analítica.



Lácteos en exceso

Con moderación

Ricos en fósforo y potasio; ración controlada.



Chocolate y cacao

Evitar

Muy ricos en potasio y fósforo.



Cuidado: potasio, fósforo y sal en exceso

El potasio alto (plátano, frutos secos, chocolate, patata sin remojar) puede ser grave. El fósforo de procesados y refrescos de cola y la sal también dañan. Esta dieta SIEMPRE debe individualizarla tu equipo médico.

Riñón: controla potasio, fósforo y sal

Alimentos **ricos en potasio, fósforo o sodio**, que el riñón dañado no elimina bien y pueden ser peligrosos.



Embutidos y procesados

Evitar

Sal y fósforo añadido (aditivos).



Refrescos de cola

Evitar

Fósforo añadido muy absorbible.



Tomate y su salsa

Con moderación

Concentra potasio; vigila la cantidad.



Sal y alimentos salados

Evitar

El sodio sube la tensión y daña el riñón.



Aguacate

Evitar

De las frutas con más potasio.



Caldos comerciales

Evitar

Mucho sodio y potasio; mejor caseros y suaves.



Cuidado: potasio, fósforo y sal en exceso

El potasio alto (plátano, frutos secos, chocolate, patata sin remojar) puede ser grave. El fósforo de procesados y refrescos de cola y la sal también dañan. Esta dieta SIEMPRE debe individualizarla tu equipo médico.