

CONTROLANDO EL POTASIO EN SU DIETA

EVITE ALIMENTOS ALTOS EN POTASIO:

<u>JUGOS:</u>	Jugos de Naranja, Ciruelas, Tomate
<u>FRUTAS:</u>	Albaricoques, Ciruelas pasas, Fresas, Kiwi, Guayaba, Naranja, Nectarines, Papaya, Parcha, Pasas y Frutas Seca, Platanos, Todos Tipos de Melon, Tangerines, Pomela, Zarzamoras,
<u>VEGETALES:</u>	Apio, Alcachofas, Aguacate, Papas, Calabaza, Boniato, Tomate y Salsa de Tomate, Col, Hongos, Pepino, Perejil, Zanahorias, Vegetales Verdes (Brocoli, Coles de Bruselas, Espinaca)
<u>OTROS ALIMENTOS:</u>	Cereals de Bran, Todos los Frijoles y Lentejas, Melaza, Semillas de Girasol, Chocolate amargo, Mantequilla de Mani

ALIMENTOS QUE PUEDEN USAR:

<u>JUGOS:</u>	<u>Bajos:</u> Jugo de Cranberry, Manzana, <u>Moderados:</u> Pina, Uva, Jugo de Pera, Melocoton y de Toronja, Te y Café.
<u>FRUTAS:</u>	<u>Bajas:</u> Manzana, Pure de Manzana, Arandanos. <u>Moderadas:</u> Cerezas frescas y enlatadas, Ciruelas frescas, Coctel de fruta, Frambuesas, Mandarinas enlatadas, Mangos, Melocotones frescos y enlatados, Peras frescas y enlatadas, Pina enlatada, Pina fresca y enlatada, Toronja, Uvas
<u>VEGETALES:</u>	<u>Bajos:</u> Habichuelas verdes, <u>Moderados:</u> Alfalfa, Aji, Arvejas, Berenjena, Calabaza de Verano, Cebolla, Coliflor, Escarola, Esparagos, Lechuga, Maiz, Quimbombo, Rabanos, Remolacha, Rutabaga, Zuchini.

PAPAS Y BONIATOS: (COMO REDUCIR EL POTASIO)

- Pelar y cortar en cuadros
- Remojar la noche anterior y cambiar el agua 2 – 3 veces
- Hervir y cocinar las papas o boniatos a su gusto
- Controle la porcion a 1 taza (3 veces por semana)