

POTASIO Y ENFERMEDAD RENAL CRONICA

➤ ¿Qué es el potasio y cuál es su función?

El potasio es un mineral esencial en el organismo, entre sus funciones básicas esta regular el balance de agua dentro y fuera de la célula, participar en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos voluntarios e involuntarios. El potasio ingerido en la dieta se absorbe en el intestino en un 90%, es eliminado a través de los riñones por la orina en mayor proporción y una cantidad inferior a través de las deposiciones y el sudor. El valor normal en la sangre para pacientes con enfermedad renal crónica es entre 3.5 y 5.5 mEq/Lt.

➤ ¿Qué sucede si la función del riñón esta disminuida?

Cuando la función del riñón está deteriorada o disminuida, el potasio se acumula en el organismo generando Hiperkalemia (exceso de potasio en la sangre) y causa los siguientes síntomas: Debilidad muscular especialmente de las extremidades inferiores, arritmias (pulso irregular) y si los valores son muy altos pueden causar un paro cardiaco.

➤ ¿Qué debe hacer para mantener el potasio en rangos normales?

Es muy importante cuidar la ingesta de potasio a través del consumo de alimentos, realizar la técnica de "Desmineralización" para disminuir el contenido de potasio, también baja el contenido de fósforo y sodio de los alimentos en menor proporción y seleccionar alimentos según su contenido de potasio (alto, moderado y bajo).

La técnica de "Desmineralización" consiste en:

1. Lavar, pelar y picar los alimentos.
2. Remojar los alimentos picados por 12 hrs (puede ser de un día para otro).
3. Eliminar agua de remojo y cocerlos por 5 min (repetir 2 veces).
4. Eliminar el agua de cocción, no debe beber ni utilizar el agua cocción de los alimentos.
5. Escurrir y servir.



Ojo:

- El jugo de las conservas tiene alta cantidad de potasio y sodio, sólo consumir el alimento sólido "No el jugo". Lavar bajo el chorro de agua fría para eliminar parte del sodio.
- Recuerde que debe consumir sal común o de mar en la cantidad indicada por su nutricionista (puede ser 1 tapa de lápiz bic al día) y no debe consumir "SAL EN BASE A POTASIO" ya que tiene gran cantidad y puede aumentar el potasio sanguíneo.
- No debe consumir alimentos bajos en sodio que tengan en su reemplazo biosal.
- Debe leer el etiquetado de los alimentos y evitar los que tengan potasio.



La selección de alimentos según contenido de potasio “Semáforo” consiste en:

1. Porciones y frecuencias recomendadas, si usted tiene indicación de su nutricionista las debe mantener.
2. Debe aplicar la técnica de desmineralización a los alimentos moderados y altos en potasio.
3. Si tiene el examen de potasio alto evite o no consuma los alimentos altos en potasio.
4. La descripción del consumo se refiere a elegir 1 porción del grupo, no de cada uno de los alimentos mencionados (por ejemplo, si consume palta no puede consumir nueces, lo único que es 1 vez a la semana cada uno es legumbres y papa).

Verduras	Frutas
<p>Bajas en potasio Consumir 2 a 3 porciones al día</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza: Achicoria, pepino, lechuga, endibia, berro, penca, apio, repollo. • ¾ taza: Cebolla cruda, poroto verde cocido. • ½ taza: Dientes de dragón, pimentón, zanahoria cruda. • 1 unidad: Alcachofa, pimentón chico. • 5 unidades: Rabanitos. • 1 cucharada: Cebollín, ajo, rúcula, ciboullete, perejil. 	<p>Bajas en potasio Consumir 2 porciones al día</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza: Frutilla, mora, arándano. • ¾ taza: piña natural. • ½ taza: Frambuesa. • 1 unidad mediana: Manzana, pera, pepino.
<p>Moderadas en potasio Consumir 1 porción 3 veces a la semana</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza: Brócoli, zapallo camote, espinaca y zanahoria cocida. • ½ taza: Berenjena y acelga cocida. • 5 unidades: Espárragos. • 1 cucharada: Albahaca. • 1 unidad: Zapallo italiano crudo chico. • 3 rodajas delgadas: Tomate. 	<p>Moderadas en potasio Consumir 1 porción 2 veces a la semana</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad mediana: Durazno, membrillo, papaya, membrillo, tuna, maracuyá. • 2 unidades chicas: Ciruela natural, damascos, kiwi, mandarina. • 1 taza: Guayaba, sandia, mango, chirimoya. • 5 unidades chicas: Níspero. • 20 unidades chicas: Cerezas. • ¼ taza: Castaña.
<p>Altas en potasio Consumir 1 porción 1 vez a la semana</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ taza: Champiñones crudos. • 1 taza: Champiñones cocidos, betarraga cocida, coliflor cocida, zapallo italiano cocido. • ½ taza: Repollitos de Bruselas. • 1 unidad mediana: Tomate. • 3 cucharadas: Salsa de tomate natural, ketchup, mostaza. 	<p>Altas en potasio Consumir 1 porción 1 vez a la semana</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ unidad mediana: Plátano. • 1 unidad chica: Lúcuma, naranja. • 1 cucharada: Lúcuma pasta. • 1 taza: Melón calameño, melón tuna, uva. • 5 unidades: Higos, ciruelas secas. • 100 g: Coco fresco.
<p>Altas en potasio Consumir 1 porción 1 vez cada 15 días</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza: Porotos, lentejas, garbanzos. → Consumir 1 porción 1 vez a la semana • 1 unidad chica: Papa → Consumir 1 porción 1 vez a la semana • 1 taza: choclo, habas, arvejas, poroto negro. • ½ taza: maní sin sal, castañas de caju sin sal, avellanas, chocolate. • ¼ taza: pasa, pistachos y almendras sin sal. • 6 unidades: Nueces. • 1 unidad chica: Palta. 	