

Calculado por 100 gr. de alimento comestible

	< 150 mg Potasio/ fósforo	150-300 mg Potasio/ fósforo	+ 300 mg Potasio/ fósforo
Sopas y Salsas	Mahonesa, <i>all i oli</i> , salsa agridulce, salsa bechamel, carbonara, tomate pelado enlatado.	Salsa tomate frito, caldos de carne concentrados, caldos de verduras natural salsa al curry, barbacoa, boloñesa.	Cubitos carne tipo Maggi Avecrem, sopas reconstruir, Ketchup, salsa de soja, mostaza.
Verduras, Legumbres	Cebolla, guisantes, judías, pepino, pimiento rojo y verde, endibia, espárragos, berenjena, ensalada iceberg	Calabacín, zanahoria, endivia, calabaza, coliflor, habas, tomate, acelgas, patatas, brócoli, champiñones en conserva, puerro.	Espinacas, alcachofas, legumbres, gaspacho, algas, champiñones, remolacha.
Cereales	Cereales maíz, trigo y miel, galletas María, croissant no envasado, arroz, cucús, pasta, pan, pan molde, lasañas, pizza congelada.	Maíz mazorca, canelones de carne.	Integrales, salvado, muesli, allbran keloggs, eko soluble.
Huevos y Carnes rojas	Tortilla, clara de huevo, croquetas, pollo.	Solomillo cerdo, ternera, buey, cordero, sesos, conejo, pavo, cochinillo, codorniz.	Carne de caballo, yemas de huevo.
Pescados y mariscos	Chirlas, ostras, cangrejo de río, croquetas merluza, mero, gallo, atún al natural, surimi.	Gambas, langostinos, almeja berberecho, mejillón, atún fresco, boquerón, calamar, pescadilla, salmón, sardina, bacalao, pulpo, rape, salmonete, lenguado.	Bacalao salazón, langosta, salmón ahumado, trucha, dorada, jurel.
Embutidos	Jamón dulce, pavo (una ración 50g).	Chistorra, jamón, bacón, morcilla, mortadela, butifarra.	Cecina, chorizo, salchichón, frankfurt, lomo embuchado, sobrasada, jamón serrano.
Leche y derivados	Leche semi vaca, bebida de arroz, actimel, yogurt desnatado o con frutas, flan vainilla, arroz con leche, natillas/crema catalana, queso brie, queso gallego, fresco 0% mg, helados cremosos, cornetes.	Leche condensada ideal, leche de cabra o de oveja, flan huevo, cuajada, queso azul, cabrales, requesón, camembert, leche de soja.	Leche en polvo, queso manchego, queso cabra fresco, emmental, queso fundido, g ruyere, idiazabal fresco de Burgos, queso lonchas, queso porciones y versiones light, levadura.
Frutos	Sandía, pomelo, arándanos, fresas, kaki, limón, mango, manzana, melocotón en almíbar, moras, naranja, pera, piña	Uva, Albaricoque, cerezas, ciruelas, higos, kiwi, mandarina, melocotón, melón, nectarina, níspero, zumo naranja.	Almendras, cacahuètes, pistachos, avellanas, nueces, castañas, dátiles, uvas y ciruelas pasas, aguacate, higos secos, plátano, coco, soja
Dulces y postres	Azúcar, miel, mermeladas, bizcocho, compotas, guindas.	Chocolate en tableta, bizcocho de chocolate.	Chocolate a la taza.
Aceites y Grasas sólidas	Todas Margarina vegetal o de maíz		
Bebidas	Tónica, agua con gas, bebida isotónica, bitter, vinos, sidra cerveza, licores, te, infusión, cava, zumo piña.	Zumo de frutas, cocacola, Refrescos, café, horchata envasada, batido fresa vainilla cacao envasado.	Horchata natural.

La cantidad máxima diaria recomendada de ingesta de potasio en la insuficiencia renal es de 2000mg.

La cantidad máxima diaria recomendada de ingesta de fósforo en la insuficiencia renal es de 1000mg.

La cantidad máxima diaria recomendada de ingesta de sodio en hipertensión arterial es de 2000mg.

CONSEJOS

- Se pueden utilizar todo tipo de condimentos. Pero no utilice sales de régimen ya que suelen contener potasio.
- Las frutas hechas en compota, en almíbar, hervidas, asada o al horno permite eliminar parte del contenido de potasio. **NO SE PUEDE BEBER EL JUGO.**
- Para bajar el contenido de potasio de las verduras y ensaladas se recomienda dejarlas peladas y cortadas en remojo con abundante agua de un día para otro.
- Los alimentos en conserva, congelados o en lata, tienen menos potasio que los naturales aunque hay que desechar el caldo ya que en él se concentra la mayor cantidad de potasio.
- Se aconseja comprar los alimentos frescos y congelarlos en casa.
- No se recomienda cocinar al vapor, ni en ollas a presión ni al microondas ya que concentran la composición de los alimentos.
- Evitar los embutidos, carnes cocidas y procesadas ya que llevan fosfatos inorgánicos como aditivos.
- Muchos alimentos empaquetados tienen fósforo agregado. Lea las etiquetas para ver si dice que lleva fósforo o palabras como "FOS"/"PHOS". Los aditivos que contienen fósforo son : E322, E338, E339, E340, E341, E343, E442, E450, E451, E452 y del E622 al 635.
- Las personas que deban **vigilar la ingesta de líquidos** deben limitar las sopas, zumos y otros alimentos con gran cantidad de agua.

INTERNET AYUDA

Apss:



Bibliografía: <http://www.kidney.org/atoz/content/potassium>
http://www2.kidney.org/professionals/kdoqi/guidelines_bone/guide4.htm
http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf