EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

El potasio en su dieta

En esta información se explica qué es el potasio y qué cantidad necesita el cuerpo cada día. Se enumeran alimentos que contienen potasio y se menciona cómo incorporar potasio en su dieta.

¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. El potasio ayuda a lo siguiente:

- Mantener los niveles normales de líquidos del cuerpo dentro de las células.
- Que los nervios funcionen.
- Que los músculos se contraigan (tensen).
- Mantener la presión arterial en un nivel saludable.
- Mantener un ritmo cardíaco regular.

Puede comer alimentos saludables con potasio todos los días. Para elegir alimentos con potasio, es importante mantener el equilibrio adecuado según sus necesarios. Tener muy poco potasio en la sangre puede causar debilidad muscular grave y calambres. Tener demasiado potasio en la sangre puede causar latidos cardíacos irregulares (no regulares). Esto puede causarle daño o, incluso, la muerte.

Hable con un dietista nutricionista clínico registrado (RDN) para elaborar un plan diario que sea adecuado para usted.

Cómo leer las etiquetas de datos nutricionales

En la etiqueta de información nutricional, se muestra la cantidad de nutrientes por porción (véase la figura 1). Revise bien el tamaño de las porciones. Por

ejemplo, una porción de pasas secas es de ¼ de taza y una porción de uvas frescas es de ½ taza.

- **Tamaño de la porción:** Una porción de un alimento.
- **Porciones por envase:** Cuántas porciones hay en un envase o paquete.
- **% de valor diario (VD):** El porcentaje de un nutriente en una porción de un alimento, basado en una dieta diaria de 2,000 calorías.
- **Ingredientes:** Lo que se utiliza en un alimento. Los ingredientes se enumeran en orden de peso, de mayor a menor.



Nutrition Facts

Serving Size	**1 ½ cup (39g)**
Amount per serving	
Calories	**140**
	% Daily Value *
Total Fat 2.5g	**3%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Potassium 250mg	**6%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Soluble Fiber 2g	
Total Sugars 2g	
Incl. 1g Added Sugars	**2%**
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 130mg	10%
Iron 12.6mg	70%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 1. Etiqueta nutricional

El potasio se utiliza como sustituto de la sal. Los productos etiquetados como “bajo en sal” o “bajo en sodio” pueden tener más potasio. Los niveles de potasio pueden cambiar si un alimento está fresco, cocido o enlatado.

Las opciones de alimentos bajos en potasio tienen menos de 200 miligramos (mg) de potasio por porción. Comer una gran cantidad de un alimento bajo en potasio puede convertirlo en un alimento alto en potasio.

Las opciones de alimentos altos en potasio tienen más de 200 mg de potasio por porción. Comer una pequeña cantidad de un alimento alto en potasio puede convertirlo en un alimento bajo en potasio.

El potasio en los alimentos

A menos que se indique lo contrario, el tamaño de la porción de un alimento en la tabla a continuación es el siguiente:

- ½ taza
- 1 fruta pequeña

- 1 taza de verduras de hoja verde

Grupo de alimentos	Opciones con menos contenido de potasio	Opciones con más contenido de potasio
Verduras	• Espárragos • Frijoles (verdes, de cera, amarillos) • Brotes de soya • Brócoli • Repollo • Zanahorias • Coliflor • Zanahorias • Apio • Pepinos • Berenjenas • Endivia • Col rizada • Mostaza parda • Pimiento • Col rizada • Lechuga (todos los tipos) • Puerro • Champiñones • Cebolla • Guisantes (verdes, dulces, guisantes chinos) • Rábanos (5) • Calabaza de verano • Nabo	• Alcachofas (1) • Aguacate • Brotes de bambú (crudos) • Remolachas (enlatadas, frescas) • Coles de Bruselas (frescas, congeladas) • Acelga (cocida) • Col china/bok choy (cocido) • Papas (blancas, batatas, ñames) • Chirivías • Calabaza • Espinaca (cocida, enlatada, congelada) • Calabaza (de invierno, bellota, moscada, ruibarbo) • Tomates (crudos, hervidos, enlatados, hechos puré, salsas) • Jugo de verduras o de tomate

Frutas	• Manzana, puré de manzana • Albaricoque (1) • Bayas: zarzamoras, arándanos, arándanos rojos, frambuesas, fresas • Cerezas • Clementina (1), mandarina, tangerina • Manzanas secas, arándanos, cerezas, arándanos rojos (3/4 de taza) • Taza de fruta: fruta anu, cóctel de frutas • Uvas • Pomelo (1/2) • Limones y limas • Ciruela (1) • Pera • Sandía (1 taza) • Jugo de frutas: manzana, arándano rojo, uva, piña • Néctares: albaricoque, mango, papaya, durazno, pera	• Bananas • Frutas secas (¼ de taza), como albaricoques, dátiles, higos, ciruelas pasas y pasas • Kiwi (1) • Melón: cantalupo, melón verde • Nectarina (1 mediana) • Naranja (fresca, 1 mediana) • Papaya (1/2 mediana) • Durazno • Plátano • Granada • Jugo de fruta: granada, ciruela pasa, naranja, zanahoria
Granos	• Cereal (1 taza) • Avena (1 taza) • Pan, integral, con pasas, blanco (1 rebanada) • Pasta (de harina integral y blanca) • Arroz (blanco o integral)	• Cereales de salvado • Granola

Alimentos con alto contenido de proteínas	• Mantequilla de maní (1 cucharada) • Humus (1/4 de taza) • Tofu (3 onzas) • Hamburguesa vegetariana (2 onzas, el tamaño de ½ palma de la mano)	• Legumbres/Frijoles: frijoles negros, rojos, pintos o blancos, frijoles de ojo negro, guisantes partidos, lentejas, garbanzos • Carne de res, pescado y aves (3 onzas, el tamaño de la palma de la mano) • Frutos secos (1/4 de taza) • Soya: nueces de soya, tofu (tempeh, edamame, frijoles de soya tostados)
Lácteos y alternativas	• Alternativas no lácteas de arroz, almendra o avena. • Queso crema (1 cucharada) • Yogur griego (natural o saborizado, 4 onzas) • Queso natural (azul, brie, cheddar, suizo) (1 onza) • Crema agria (1 cucharada)	• Leche (8 onzas) • Leche de soja • Requesón (1 taza) • Leche de coco
Bebidas	• Limonada (8 onzas) • Té (8 onzas, recién preparado)	• Agua de coco • Caldos y sopas con bajo contenido de sodio (1 taza, ½ lata, 1 sobre, cubo de caldo) • Té embotellado o té instantáneo

Hable con un dietista nutricionista clínico (RDN) de MSK

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su dieta mientras está en el hospital, pida ver a un dietista nutricionista clínico. Llame al 212-639-7312 para hablar o programar una cita con un dietista nutricionista clínico.

Le recomendamos reunirse con un dietista nutricionista clínico si su proveedor de cuidados de la salud le indica limitar el potasio.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Potassium in Your Diet - Last updated on February 28, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center