

EL POTASIO Y SU DIETA

El potasio es una sustancia crucial para el cuerpo humano. Un nivel normal de potasio está entre 3.5 y 5.

Un nivel bajo de potasio (menos de 3.5) puede ser una consecuencia de sudoración excesiva, diarrea grave, uso de diuréticos (píldoras para perder agua), uso de laxantes y algunas dietas para bajar de peso. Un nivel bajo de potasio puede causar cansancio y fatiga. Las personas que tienen un bajo nivel de potasio deben consumir alimentos con ALTO contenido de potasio.

Un nivel alto de potasio (más de 5) puede ser una consecuencia de problemas renales, desintegración muscular y uso de algunos medicamentos. Un nivel muy alto de potasio puede causar debilidad, entumecimiento y problemas graves en el ritmo cardíaco. Las personas con un nivel alto de potasio deben consumir alimentos con BAJO contenido de potasio.

Alto contenido de potasio	Contenido moderado de potasio	Bajo contenido de potasio
(Más de 225 miligramos cada ½ taza)	(De 125 a 225 miligramos cada ½ taza)	(Menos de 125 miligramos cada ½ taza)
Albaricoques, frescos o secos	Jugo de manzana	Puré de manzana
Alcachofas	Espárragos	Manzanas
Aguacate	Remolacha	Pimiento dulce
Banana	Zarzamoras	Arándanos
Brócoli	Zanahorias	Repollo
Repollitos de Bruselas	Cerezas	Arándanos rojos
Melón	Maíz	Jugo de arándano rojo
Frijoles	Berenjena	Pepino
Frutas secas, pasas de uva	Toronja	Cóctel de frutas
Higos, Dátiles	Judías verdes (<i>green peas</i>)	Uvas
Melón dulce (<i>honeydew</i>)	Lechuga crespa o rizada	Habichuelas (ejotes, chauchas)
Kiwi	Hongos (setas) frescos	Lechuga Iceberg
Judías blancas (<i>lima beans</i>)	Cebolla	Mandarinas, enlatadas
Leche	Melocotón	Hongos (setas)
Nectarinas	Peras	Melocotones, enlatados
Frutos secos	Piña	Piña, fresca
Naranjas y jugo de naranja	Papas: peladas, en rodajas y remojadas toda la noche antes de cocinarlas	Ciruelas
Papas, batatas, ñames	Frambuesas	Sandía
Ciruelas	Fresas	
Espinaca	Calabaza (<i>summer squash</i>)	
Tomate y sus productos	Mandarinas	
Jugos de verdura	Calabacín (<i>zucchini</i>)	
Calabaza (<i>winter squash</i>)		
Yogur bajo en grasa		