

# Potasio

Si su nivel de potasio esta alto, evite estos alimentos. Si su nivel de potasio esta bajo, elija estos alimentos más a menudo.

## Alimentos Altos en Potasio

### FRUTAS

Albaricoque  
Aguacate  
Platanos  
Dátiles  
Pastinaca  
Higos  
Kiwi  
Mangos  
Melónes  
Nectarinas  
Naranjas  
Papayas  
Duraznos  
Ciruelas  
\*Cualquier jugos de estas frutas

### VERDURAS

Alcachofa  
Frijoles (secas); negros ,  
judías, habichuelas, pintos,  
colorados, blancos, refritos  
Hojas verdes: remolacha,  
acelga, col risada, mostaza  
,nabo, espinaca  
Papas: camote, papitas, papitas  
fritas  
Calabaza  
Tomates: frescos, enlatados,  
salsa de tomate, jugo de  
tomate  
Calabacin  
Ñame

### OTROS

Chocolate  
Cocoa  
Flan  
Lentejas  
Leche  
Bebidas de leche  
Nueces  
crema de cacahuete  
Cacahuete  
Pudín  
Yogur

Si su nivel de potasio esta alto, elija estos alimentos más a menudo.

## Alimentos Más Bajos en Potasio

### FRUTAS

Jugo de manzana  
Manzanas  
Mermelada de Manzana  
Zarzamoras  
Arándanos  
Arándanos agrio  
Cocktail de jugo de arándano  
Jugo de arándano  
Jugo de uva  
Uvas  
Jugo de durazno  
Jugo de pera  
Peras  
Piña  
Jugo de piña  
Frambuesas  
Fresas  
Jugo de fresas

### VERDURAS

**Ejotes: verdes, amarillos**  
Repollo  
Apio  
Maíz  
Zapallo  
Pepino  
Berenjena  
Lechuga  
Cebollas  
Chícharos/ Arvejas  
Pimientos  
Rábanos  
Calabacitas

### OTROS

**Productos de pan**  
Cremas no lácteos artificiales  
en  
Polvo  
Pasta  
Arroz  
Tortillas