

DETECTOR DE POTASIO

POTASIO BAJO

Todos los valores están expresados en miligramos (mg.)

BEBIDAS



Jugo de manzana, 1/2 taza, 148
Café, 8 onzas, 128
Jugo de arándano, cóctel, 1/2 taza, 23
Ginger ale, 12 onzas, 4
Té, negro, 8 onzas., 88

POTASIO ALTO

Todos los valores están expresados en miligramos (mg.)

Jugo de uva, en botella, 1/2 taza, 167
Jugo de pomelo, sin azúcar,
1/2 taza, 189
Jugo de piña, sin azúcar,
1/2 taza, 168

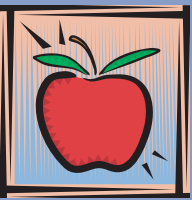
POTASIO MÁS ALTO

Todos los valores están expresados en miligramos (mg.)

Leche, entera, 1 taza, 371;
descremada, 407[†]
Leche, 1% grasa, 1 taza, 381[†]
Jugo de naranja, fresco,
1/2 taza, 248
Leche de soja, 1 taza, 345

FRUTAS

Porciones = 1/2 taza cruda,
a menos que se estipule
de otra manera



Compota de manzana, endulzada, 78;
no endulzada, 92
Damasco, mitades, 1 mediano, 104
Arándanos, 65
Cerezas, ácidas, en almíbar, 119
Arándanos rojos y agrios, 34
Mermelada de arándanos,
espesor de 1/2", 15
Dátiles, secos, 1 dátil, 54
Higo, crudo, 1 mediano, 116
Uvas americanas, 88
Uvas emperador, con semilla, diez, 105
Limón, 1 mediano, 80
Lima, 1 mediana, 68
Duraznos en almíbar, 121
Peras en almíbar, 87
Peras, jugo, 119
Piña, trozos, 88
Ciruela, 1 mediana, 114
Ciruela seca, 1, 63
Frambuesas, 94
Ruibarbo con azúcar, 115
Sandía, trozos, 88

Manzana, sin piel, 1 mediana, 145
Damascos en almíbar,
enteros, 173; jugo, 201
Damascos en almíbar, 173
Moras, 141
Cerezas, dulces, 131
Bayas, 203
Pomelo, blanco, 1/2 mediano, 175
Melón, en trozos, 240
Naranja, 1 mediana, 237
Durazno, 1 mediano, 193
Durazno, jugo, 160
Pera, 1 mediana, 208
Piña, en trozos, en almíbar, 132
Higo chumbo, 1 mediano, 227
Ciruelas pasas, en almíbar,
5 ciruelas, 194
Frambuesas, congeladas,
endulzadas, 142
Frutillas, enteras, 120
Frutillas, congeladas, endulzadas, 125
Mandarina, 1 mediana, 132

Damasco, seco, de azufre, 756
Aguacate, 1/2 medio,
California, 549; Florida, 742
Banana, mediana, 467
Cantalupo, trozos, 274
Kiwi, 1 mediano, 252
Mango, 1 mediano, 323
Nectarina, 1 mediana, 288
Papaya, 1/2 mediana, 391
Duraznos, secos, con azufre, 797
Plátano, rebanado, 358
Granada, 1 mediana, 399
Pasas de uva, sin semillas,
caja de 1,5 oz.
(tamaño de refrigerio), 323
Nispero, 1 mediano, 328

VEGETALES Y ALMIDONES

Porciones = 1/2 taza a
menos que se estipule de
otra manera



Semillas de alfalfa, brotes, crudos, 13
Bagel, simple, 4" de diámetro, 106
Habichuelas, congeladas, 85
Pan, integral de centeno, 1 rebanada, 54[†]
Pan, una rebanada, blanco, 30
Repollo, común, en tiras, hervido, 73
Zanahorias, pequeñas, crudas,
1 mediana, 28
Coliflor, hervido, 88
Apio, crudo, medio tallo, 115
Maíz, congelado, 121
Berenjena, hervida, 123
Puerros, 1 hervido, 108
Lechuga, repollada, 1 taza, 87*
Lechuga, romana, 81
Hojas de mostaza, congeladas, 105*
Cebollas, crudas, en cubos, 126
Perejil, crudo, 10 ramitos, 55
Pimientos, dulces (chiles), hervidos, 112
Palomitas de maíz, con mantequilla,
1 taza, 10
Radicheta, cruda, en tiras, 60
Arroz, enr., 1 taza, 17
Spaghetti, enr., 38
Espinaca, cruda, picada, 83*
Nabos, blancos, en cubos, 106
Castañas de agua, en trozos, 83

Espárragos, congelados, 196
Espárragos, hervidos, 6, 144
Habichuelas, hervidos, 187
Brócoli, congelado, hervido, 165
Brócoli, hervido, 143*
Repollito de Bruselas, hervido, 247
Zanahorias, en rodajas, hervidas, 177
Coliflor, crudo, en trozos, 152*
Garbanzos, hervidos, 238
Berza, picada, congelada, hervida, 214
Hojas de berza, 247*
Maíz, amarillo, hervido, 204
Puerro, 1 crudo, 160
Lechuga mantecosa, cruda,
picada, 1 taza, 141
Hojas de mostaza, picadas, hervidas, 141*
Harina de avena, regular, 131[†]
Quingombó rebanado, congelado, 215
Cebolla, picada, hervidas, 175
Arvejas, crudas, 177
Arvejas, congeladas, hervidas, 134
Pimientos (chiles), rojos picantes, 1 crudo, 153
Pimientos, dulces, 1 rudo, 211
Rábanos, rojos, crudos, rebanados, 135
Cebolla de verdeo, picada, cruda, 138
Calabaza, de verano, todos los tipos, en
rodajas, hervida, 173
Tortillas, maíz, 4 medianas, 148[†]
Hojas de nabo, picadas,
hervidas, 146*
Nabos, congelados, hervidos, 142

Alcachofa, 1 mediana, hervida, 425
Frijoles, negros, maduros, hervidos, 306[†]
Frijoles, blancos, maduros,
largos, hervidos, 478[†]
Frijoles, riñón, todos los tipos,
hervidos, 357[†]
Frijoles, pinto, maduros, hervidos, 400[†]
Hojas de remolacha, hervidas, 1309*
Remolacha, rebanada, hervida, 259
Frijoles carita, congelados, hervidos, 319[†]
Repollo chino, bok-choy,
en tiras, hervido, 316
Pepino, crudo, sin piel, 1 mediano, 297
Hongos, blancos comunes, hervidos, 278
Quingombó, hervido, 8, 274
Chirivía, hervido, 1 chirivía, 9", 587
Maní, tostado al aceite, 491[†]
Arvejas, secas, maduras, hervidas, 355[†]
Papas, cocidas, sin piel, 2 1/3" x 4 3/4", 610
Papas, cocidas, 2 1/4" diam., 926
Papas, hervidas, sin piel, 1/2 mediana, 274
Soja, madura, hervida, 443[†]
Espinaca, congelada, hervida, 283
Espinaca, cruda, hervida, 420*
Calabaza, de invierno, en rodajas,
cocida, 448
Batata, 1 mediana,
cocida con piel, 397

[†]Alimentos ricos en fósforo.

* Alimentos ricos en vitamina K, importante
para pacientes en terapia anticoagulante.

CONSEJO: Para reducir el contenido de potasio de los vegetales, hiévalos en una gran cantidad de agua, enjuáguelos y escúrralos. Todos los sucedáneos de la sal y muchos conservantes contienen potasio, fosfatos y sodio. Muchos vegetales enlatados se eliminaron de esta guía por su alto contenido de sodio.

Se utilizó la base de datos nutricionales nacional para las referencias estándar del Ministerio de Agricultura (<http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/nd/>), entre otras fuentes, para crear esta guía. El propósito de esta guía es ayudarlo a seguir las recomendaciones de su médico y/o nutricionista. No debe reemplazar las instrucciones o recomendaciones médicas.

PhosLo
GelCaps
(Calcium Acetate)
687 mg

