

# 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<sup>†</sup>  
Leche, 1% grasa, 1 taza, 381<sup>†</sup>  
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<sup>†</sup>  
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<sup>†</sup>  
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<sup>†</sup>  
Hojas de nabo, picadas,  
hervidas, 146\*  
Nabos, congelados, hervidos, 142

Alcachofa, 1 mediana, hervida, 425  
Frijoles, negros, maduros, hervidos, 306<sup>†</sup>  
Frijoles, blancos, maduros,  
largos, hervidos, 478<sup>†</sup>  
Frijoles, riñón, todos los tipos,  
hervidos, 357<sup>†</sup>  
Frijoles, pinto, maduros, hervidos, 400<sup>†</sup>  
Hojas de remolacha, hervidas, 1309\*  
Remolacha, rebanada, hervida, 259  
Frijoles carita, congelados, hervidos, 319<sup>†</sup>  
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<sup>†</sup>  
Arvejas, secas, maduras, hervidas, 355<sup>†</sup>  
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<sup>†</sup>  
Espinaca, congelada, hervida, 283  
Espinaca, cruda, hervida, 420\*  
Calabaza, de invierno, en rodajas,  
cocida, 448  
Batata, 1 mediana,  
cocida con piel, 397

<sup>†</sup>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 escúrvalos. 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

