

FAMILY HANDOUT: EATING A LOW POTASSIUM DIET

Your doctor has prescribed a low-potassium diet for your child. A diet that is low-potassium is recommended for patients who have certain kidney problems.

Potassium is found in nuts, beans, seeds, dairy products and some fruits and vegetables. Potassium is needed for muscle function, but it's important to know that too much potassium isn't healthy and can be dangerous.

Guidelines

- Be sure to cook frozen fruits and vegetables in water; rinse and drain well before serving.
- Drain liquid from all canned fruits and vegetables and rinse before serving.
- Reduce the potassium content of potatoes by peeling, slicing thinly, and soaking in water for 4 hours or overnight.
- Reduce the potassium in green leafy vegetables by rinsing them well and soaking in water for 4 hours or overnight.
- Avoid hidden potassium in foods by checking labels for ingredients that contain potassium, such as *potassium chloride*.
- Avoid salt substitutes; many of these contain potassium.
- **Limit the following foods** that are high in potassium. (Ask your doctor for more information on how many servings and how many milligrams of potassium you are allowed each day.)

Fruits: Limit apricots (canned and fresh), bananas, cantaloupe, honeydew melon, kiwi, nectarines, oranges, orange juice, pears, dried fruits (apricots, dates, figs, prunes), and prune juice.

Vegetables: Limit asparagus, avocado, bamboo shoots, beets, brussels sprouts, cabbage, celery, chard, okra, potatoes (white and sweet), pumpkin, rutabaga, spinach (cooked), squash, tomato, tomato sauce, tomato juice, and vegetable juice cocktail.

Legumes: Limit black-eyed peas, chickpeas, lentils, lima beans, navy beans, red kidney beans, soybeans, and split peas.

Nuts and seeds: Limit almonds, Brazil nuts, cashews, peanuts, peanut butter, pecans, pumpkin seeds, sunflower seeds, and walnuts.

Breads and cereals: Limit bran and whole-grain products. Eat white rice and refined white flour products, such as bread, pasta, and grits.

Others: Limit chocolate, cocoa, coconut milk, milk products, and molasses.

Animal protein: Limit all forms of animal protein

Comer una Dieta Baja en Potasio

Su médico le ha recetado una dieta baja en potasio a su hijo. Una dieta baja en potasio es recomendada para los pacientes con ciertos problemas de los riñones.

El potasio se encuentra en nueces, habichuelas, semillas, productos lácteos y algunas frutas y vegetales. El potasio es necesario para la función de los músculos, pero es importante notar que mucho potasio no es saludable y puede ser peligroso.

Normas

- Asegure cocinar las frutas y vegetales congelados en agua; enjuague y escurra bien antes de servir.
- Drenar los líquidos de todas las frutas y vegetales enlatadas antes de servir.
- Reduzca el contenido de potasio en las papas al removerle la cáscara, rebanar finamente y remoje en agua por 4 horas o durante la noche.
- Reduzca el potasio en vegetales de hojas verdes al enjuagarlos bien y remoje en agua por 4 horas o durante la noche.
- Evite el potasio oculto en los alimentos al revisar las etiquetas por ingredientes que contengan potasio, tal como *cloruro de potasio*.
- Evite los sustitutos de sal; muchos de estos productos contienen potasio.
- **Limite los siguientes alimentos** que son altos en potasio. (Pídale a su médico más información de cuantas porciones y cuantos miligramos de potasio puedes consumir cada día).

Frutas: Limite los albaricoques (enlatados y frescos), guineos, melón, melaza, kiwi, nectarinas, naranjas, jugo de naranja, peras, frutas secas (albaricoques, dátil, higos, ciruelas) y jugo de ciruelas.

Vegetales: Limite el espárrago, aguacate, brotes de bambú, remolacha, coles de Bruselas, repollo, apio, acelga, quimbombó, papas (blancas y batatas), calabaza, nabo sueco, espinaca (cocida), calabacín, tomate, salsa de tomate, jugo de tomate y cóctel de jugo de vegetales.

Legumes: Limite los chicharos negros, garbanzos, lentejas, habas, frijoles blancos, frijoles rojos, sojas y guisantes.

Nueces y Semillas: Limite las almendras, nueces de Brasil, anacardos, maní, mantequilla de maní, nueces, semillas de calabaza, semillas de girasol y nueces.

Panes y cereales: Limite productos de sémola y grano entero. Coma el arroz blanco y productos refinados de harina blanca, tal como los panes, pasta y sémola.

Otros: Limite el chocolate, cacao, leche de coco, productos lácteos y melaza.

Proteína de Animal: Limite todo tipo de proteína de animal.