

## El Contenido de Potasio en Los Alimentos

### Altos en Potasio (250-500 mg)

#### Frutas

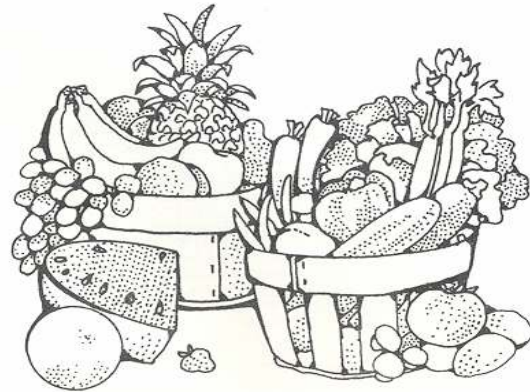
Chabacanos (Damascos) (3)  
Aguacates (1/4)  
Plátanos o Guineos (1)  
Dátiles (5)  
Higos (3)  
Kiwi (1)  
Nectarinas (1)  
Naranjas (1)  
Duraznos frescos (1)  
Ciruela pasa ó ciruela seca (5)  
Pasas de uva (1/4 taza)  
Guayola, 1 cruda tamaño mediano  
Plátano o banana, cada uno  
Tamarindo, (1/2 taza)

#### Verduras

Alcachofas (1)  
Frijoles: rojo, habas, blanco,  
pinto (1/2 taza)  
Hortalizas: hojas de betabel ó remolacha,  
de mostaza y de grelos, hojas de col (1/2 taza)  
Nueces: toda clase (1/2 taza)  
Chiriviá (1/2 taza)  
Papas o patatas (1/2 taza)  
Calabaza (1/2 taza)  
Espinacas (1/2 taza)  
Guisantes secos (verdes): blancos y negros, lentejas  
(1/2 taza)  
Tomates (1)  
Puré de tomate (1/4 taza)  
Calabaza de invierno (1/2 taza)  
Camote (Batatas) (1/2 taza)  
Frijoles, refritos o cocidos (1/3 taza)  
Guacamole ( 1/4 taza)  
Verdolagas, cocida (1/2 taza)

#### Jugos

Jugo de naranja (1/2 taza)  
Jugo de ciruela pasa (1/2 taza)  
Jugo de tomate (1/2 taza)  
Jugo V-8 (1/2 taza)  
Jugo de granada (1/2 taza)



## **Mediano Nivel de Potasio (150-250 mg)**

### **□ Frutas**

Manzanas (1)  
Cerezas (1/2 taza)  
Cóctel de Frutas (1/2 taza)  
Melones: Melón y melon dulce (1/2 taza)  
Papaya (1/2 taza)  
Duraznos enlatados (1/2 taza)  
Peras frescas (1)  
Ciruelas (2)  
Mango, ½ pequeño  
Tomatillo, ½ pequeño

### **□ Verduras**

Brócoli (1/2 taza)  
Coles de Bruselas (1/2 taza)  
Remolacha o Betabel (1/2 taza)  
Zanahorias (1/2 taza)  
Apio (1/2 taza)  
Berenjena (1/2 taza)  
Surtido de verduras (1/2 taza)  
Champiñones (1/2 taza)  
Okra (3 vainas)  
Crema de cacahuete (2 cucharas)  
Pimiento morrón (1)  
Papitas o patatas fritas (10)  
Quelite (1 taza)

### **□ Jugos**

Néctar de chabacano (1/2 taza)  
Jugo de uva, enlatado (1/2 taza)  
Jugo de toronja (1/2 taza)  
Jugo de piña (1/2 taza)

## **Bajos en Potasio (5-150 mg)**

### **□ Frutas**

Puñe de manzana (1/2 taza)  
Zarzamoras (1/2 taza)  
Arándanos (1 taza)  
Uvas (1/2 taza)  
Toronja (1/2 taza)  
Peras elatadas (1/2 taza)  
Piña (1/2 taza)  
Ciruelas enlatadas (1/2 taza)  
Framuesas (1/2 taza)  
Ruibarbo Cocido (1/2 taza)  
Fresas (1/2 taza)  
Mandarinas (1)  
Sandiá (1/2 taza)  
Grandillo, 1 crudo de tamaño mediano  
Limón, 1 mediano  
Lima, 1 mediana  
Zapote, 1 cruda de tamaño mediano

### **□ Verduras**

Espárragos (4 brotes)  
Habichuelas o Ejotes: verdes (1/2 taza)  
Repollo (1/2 taza)  
Coliflor (1/2 taza)  
Maiz (1/2 taza)  
Pepino (1/2 taza)  
Lechuga (1 taza)  
Cebollas (1/2 taza)  
Guisantes o chicharos (1/2 taza)  
Rábanos (5)  
Colinabo (1/2 taza)  
Papas remojadas (1/2 taza)  
Calabaza de verano (1/2 taza)  
Nabos (1/2 taza)  
Calabacita (1/2 taza)  
Chayote (1/2 taza)  
Cilantro (1/2 taza)  
Ajo, 1 diente  
Chile jalapeño (1/2 taza)  
Jicama, cruda o cocida (1/2 taza)  
Nopales (1/2 taza)  
Perejil, cortadas (2 taza)

### **□ Jugos**

Jugo de manzana (1/2 taza)  
Jugo de arandano (1 taza)  
Jugo de uva, congelado (1 taza)