

Dietoterapia y alimentación

Verduras con menor contenido de potasio

El potasio es un mineral que se elimina principalmente a través del filtrado renal. Por este motivo, pacientes con insuficiencia renal pueden tener una mayor acumulación de potasio en sangre (hiperpotasemia o hiperkalemia), aunque depende del estadio en el que se encuentre cada paciente, de la medicación que esté tomando y de las enfermedades que estén asociadas a dicha medicación.

Cuando se produce una hiperpotasemia (tener valores por encima de 5,5 mmol/L), se pueden producir arritmias cardíacas, dolores o debilidad muscular, irritabilidad, náuseas o vómitos, hormigueo de dedos, etc.

Por ello, pacientes con insuficiencia renal pueden verse beneficiados al disminuir el aporte de potasio de su dieta. Aunque en muchos casos, puede ser más interesante ayudar a disminuir su absorción: por ejemplo, en pacientes que tienen estreñimiento crónico, se ha visto que su tratamiento está relacionado con la disminución del potasio en sangre.

Los alimentos con mayor contenido en potasio son principalmente verduras, hortalizas, tubérculos, legumbres y frutas. A continuación, se muestra una tabla donde separamos estos alimentos según su contenido en potasio (bajo, medio o alto):

	Contenido bajo – Hasta 120 mg/100 g de alimento	Contenido medio – Entre 120 mg y 200 mg/100 g de alimento	Contenido alto – Más de 200 mg/100 g de alimento
Verduras, hortalizas y tubérculos	Pimiento (verde, rojo, amarillo), cebolla, pepino, brotes de soja, verduras congeladas	Lechuga, berenjena, calabacín, berro, alcachofa, espárragos, col, repollo, col lombarda, judías verdes, palmito, nabos	Acelgas, espinacas, apio, brócoli, coliflor, remolacha, tomate, zanahoria, champiñones, setas, endivias, calabaza, maíz, encurtidos, patata, boniato
Frutas	Arándanos, pera, manzana, fresas, sandía, mandarina, limón, pomelo	Piña, ciruelas, moras, naranja, mango, granada, caqui, melocotón, nectarinas, uvas blancas, membrillo	Plátano o banana, albaricoque, higos y brevas, uvas negras, melón, kiwi, chirimoya, cerezas, aguacate, coco, dátiles y frutas deshidratadas

Cabañas L. Aleris, S.L. 2021. Adaptación de Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).

Sin embargo, hay que tener en cuenta que justamente una alimentación basada en alimentos de origen vegetal (verduras, hortalizas, tubérculos, legumbre y frutas), será beneficiosa para mejorar la salud renal de estos pacientes. Con el fin de aumentar su consumo y a la vez mantener los niveles de potasio en sangre estables, existen algunas técnicas culinarias:

- 1 Congelado:** las verduras ultracongeladas (industrialmente) o congeladas (de forma casera) disminuyen hasta un 90 % el contenido de potasio de los alimentos, sobre todo si después se descongelan en agua durante 4-5 horas. Esto es interesante para poder consumir en mayor medida aquellas verduras, hortalizas y tubérculos con alto contenido en potasio.

Dietoterapia y alimentación

2 Remojo: pelar, cortar en trozos pequeños y dejar en remojo las verduras, hortalizas, tubérculos y legumbres durante 12-24 h (cambiando el agua de remojo al menos 1 vez), es otra técnica que reduce en gran medida el contenido de potasio de los alimentos. Esta técnica también nos sirve con las verduras y frutas que encontramos en conserva, siempre que desechemos el agua de conserva y limpiemos bien estos alimentos antes de consumirlos.

...

3 Cocción: una técnica más que ayudará a reducir el potasio de los alimentos es la cocción en agua (hervido, cocción a presión, escalfado, etc.), ya sea cocción simple o doble cocción.



*Con *verduras* nos referimos también a hortalizas y tubérculos



Aunque la doble cocción es la técnica más popular, **el remojo y el congelado reducen más la cantidad de potasio sin la desventaja de perder otros nutrientes.** Por ello, **deberíamos priorizarlas.**

Imágen extraída de: Sánchez A, et al. Centro de Nutrición Aleris S.L. 2021.

Dietoterapia y alimentación

Por último, es interesante evitar el consumo de productos en los que se utilizan aditivos alimentarios con potasio inorgánico ya que su absorción gastrointestinal es prácticamente del 100 %, como, por ejemplo, algunos snacks, fiambres y embutidos, helados, zumos comerciales, bollería, salsas, productos precocinados, etc.

Bibliografía

1. Palmer SC, Maggo JK, Campbell KL, et al. Dietary interventions for adults with chronic kidney disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Apr 23;4(4):CD011998.
2. Martínez-Pineda M, Yagüe-Ruiz C, Caverni-Muñoz A, et al. Reducción del contenido de potasio de las judías verdes y las acelgas mediante el procesado culinario. *Herramientas para la enfermedad renal crónica. Nefrología.* 2016;36(4):427-432.
3. Ruperto López M, Barril Cuadrado G, Lorenzo Sellares V. Guía de nutrición en enfermedad renal crónica avanzada (ERCA) [Nutrition guidelines for advanced chronic kidney disease (ACKD)]. *Nefrología.* 2008;28 Suppl 3:79-86. Spanish.
4. Chiavaroli L, Mirrahimi A, Sievenpiper JL, et al. Dietary fiber effects in chronic kidney disease: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials. *Eur J Clin Nutr.* 2015 Jul;69(7):761-8.