

Alimentos con Potasio

Potasio Bajo

Todos los valores están expresados en miligramos (mg)

- Jugo de manzana, ½ taza, 148
- Café, 8 onzas, 128
- Jugo de arándano, coctel, ½ taza, 23
- Ginger ale, 12 onzas, 4
- Te, negro, 8 onzas, 88

- Compota de manzana, endulzada, 78;
no endulzada, 92
- Damasco, mitades, 1 mediano, 104
- Arándanos, 65
- Cerezas, acidas, en almíbar, 119
- Arándanos rojos y agrios, 34
- Mermelada de arándanos, expresar de ½", 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, 121
- Peras, jugo, 119
- Pina, trozos, 88
- Ciruela, 1 mediana, 114
- Ciruela seca, 1, 63
- Frambuesas, 94
- Ruibarbo con azúcar, 115
- Sandia, trozos, 88

- 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
Radiocheta, 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

Potasio Alto

Todos los valores están expresados en miligramos (mg)

Jugo de uva, en botella, ½ taza, 167
Jugo de pomelo, sin azúcar,
½ taza, 189
Jugo de pina, sin azúcar,
½ taza, 168

Manaza, sin piel, 1 mediana, 145
Demascos en almíbar,
Enteros, 173; jugo, 201
Damascos en almíbar, 173
Moras, 141
Cerezas, dulces, 131
Bayas, 203
Pomelo, blanco, ½ mediano, 175
Melón, en trozos, 240
Naranja, 1 mediana, 237
Durazno, jugo, 160
Pera, 1 mediana, 208
Pina, 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

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 mantecos, cruda,
 Picada, 1 taza, 141
Hojas de mostaza, picadas, hervidas, 141*
Harina de avena, regular, 131+
Quingombó rebanado, congelado, 215
Cebolla, pica, hervidas, 175
Arvejas, crudas, 177
Arvejas, congeladas, hervidas, 134
Pimientos (chiles), rojas 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

Potasio Mas 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, ½ taza, 248
Leche de soja, 1 taza, 345
Demasco, seco, de azufre, 756
Aguacate, ½ medio, California, 549; Florida, 742
Banana, mediana, 467
Cantalupo, trozos, 274
Kiwi, 1 mediano, 252
Mango, 1 mediano, 323
Nectarina, 1 mediana, 288
Papaya, ½ mediana, 391
Duraznos, secos, con azufre, 797
Plátano rebanado, 358
Granada, 1 mediana, 399
Pasas de uva, sin semillas,
 Caja de 1, 5oz.
 (tamaño de refrigerio), 323
Níspero, 1 mediano, 328

Alcachofa, 1 mediana, hervida, 425
Frijoles, negros, maduros, hervidos, 306
Frijoles, blancos, maduros, largos, hervidos, 478+
Frijoles, rinon, todos los tipos, hervidos, 357+
Frijoles, pinto, maduros, hervidos, 400+
Hojas de remolacha, hervidas, 1309*
Remolacha, rebanada, hervida, 259
Frijoles carita, congelados, hervidos, 315
Repollo chino, bok-choy, en tiras, hervido, 315
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" x4 3/4", 610
Papas, cocidas, 2 ¼" diam., 926
Papas, hervidas, sin piel, ½ 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 fosforo

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