

Fuentes alimentarias de potasio

El potasio es un mineral que se encuentra de manera natural en muchos alimentos. Desempeña muchas funciones en nuestro organismo, como:

- ayudar a regular la presión sanguínea
- hacer que los nervios y los músculos trabajen

¿Cuánto potasio debo tomar?

La cantidad recomendada de potasio indicada en la tabla de abajo se refiere a adultos sanos. Si usted tiene una enfermedad renal o si toma ciertos medicamentos, es posible que necesite limitar la cantidad de potasio en su dieta. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria para que le aconseje sobre la cantidad de potasio adecuada para usted.

<i>Edad en años</i>	<i>Cantidad recomendada (miligramos (mg)/día)</i>	<i>Manténgase por debajo de</i>
Hombres de 19 años de edad o más	3400	No se ha establecido un límite máximo de potasio
Mujeres de 19 años de edad o más	2600	
Mujeres embarazadas de 19 años de edad o más	2900	
Mujeres en periodo de lactancia de 19 años de edad o más	2800	

Fuentes alimentarias de potasio

El potasio se encuentra de manera natural en muchos alimentos. Saber cuánto potasio hay en los alimentos puede ayudarle a elegir lo que se ajusta a sus necesidades. Utilice la siguiente tabla para saber qué cantidad de potasio tiene cada alimento. El potasio también puede estar indicado en las etiquetas de los alimentos.

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

<i>Frutas Potasio (más de 200 mg)</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Potasio (mg)</i>
Zapote (casimiroa)	1 pieza de fruta	774
Durián	125 ml (½ taza)	560
Dátil, medjool	3 piezas sin hueso	501
Fruto de la pasión (granadilla, maracuyá, lilikoi)	125 ml (½ taza)	434
Plátano	1 mediano	422
Jackfruit/yaca	125 ml (½ taza)	391
Plátano macho	125 ml (½ taza)	390
Guayaba	125 ml (½ taza)	364
Melocotón/durazno, fresco	1 mediano	285
Higo	3 piezas pequeñas – 3,8 cm de diámetro	279
Papaya (pawpaw, melón de árbol)	½ fruta	278
Pasas	60 ml (¼ taza)	275
Nectarina	1	273
Albaricoque/chabacano/damasco, crudo	3 piezas de fruta	272
Caqui, japonés	1 pieza de fruta (6,4 cm de diámetro)	270
Albaricoque/chabacano/damasco, desecado	6 mitades	244
Naranja	1 mediana	237
Higo chumbo/tuna	1 pieza de fruta	227

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Melón/cantalupo, dados	125 ml (½ taza)	226
Granada, semillas	125 ml (½ taza)	217
Kiwi	1 mediano	215
Pera, cruda, con piel	1 mediana	206
Ciruela, pasa	3	209
Melón dulce, dados	125 ml (½ taza)	205

<i>Frutas Potasio (101-200 mg)</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Potasio (mg)</i>
Manzana	1 mediana	195
Uvas, europeas (rojas, verdes)	20	187
Ruibarbo, crudo	125 ml (½ taza)	186
Clementina	125 ml (½ taza)	182
Cerezas dulces	10 pieza de fruta	182
Membrillo	1 pieza de fruta	181
Kumquat/naranja enano	5 piezas de fruta	177
Mango	½ fruta	174
Lychee (lichi)	125 ml (½ taza)	172
Melocotones/duraznos, enlatados, sólidos y líquido	125 ml (½ taza)	169
Pomelo/toronja, rosa o rojo	½	166
Piña, enlatada	125 ml (½ taza)	160
Fresas, crudas	125 ml (½ taza)	134
Peras, enlatadas en mitades	125 ml (½ taza)	126

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Moras/zarzamoras, crudas	125 ml (½ taza)	123
Cóctel de frutas, enlatado, sólidos y líquido	125 ml (½ taza)	119
Physalis/uchuva	125 ml (½ taza)	115
Manzana silvestre	125 ml (½ taza)	113
Mora roja/loganberry, congelada	125 ml (½ taza)	113
Ciruelas	1	104

Frutas Potasio (0-100 mg)	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
mora de Boysen, congelada	125 ml (½ taza)	97
Compota de manzana	125 ml (½ taza)	95
Piña, cruda	125 ml (½ taza)	95
Sandía	125 ml (½ taza)	90
Jackfruit/yaca, enlatada, escurrida	125 ml (½ taza)	90
Ruibarbo, congelado	125 ml (½ taza)	78
Arándanos, crudos	125 ml (½ taza)	59
Mangostán, enlatado, escurrido	125 ml (½ taza)	50
Arándanos rojos (lingonberry), crudos	125 ml (½ taza)	43

Verduras Potasio (más de 200 mg)	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Papa, asada con piel	1 mediana	941

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Pasta de tomate, enlatada	60 ml (¼ taza)	707
Hojas de remolacha, hervidas, escurridas	125 ml (½ taza)	692
Batata/camote, piel eliminada después de cocinarla	1 mediana	542
Acelga, hervida, escurrida	125 ml (½ taza)	508
Aguacate	½ entero	487
Ñame/yam, hervido, escurrido	125 ml (½ taza)	481
Papa, en puré con leche del 2 %	125 ml (½ taza)	398
Salsa de tomate, enlatada	125 ml (½ taza)	385
Castañas de agua, crudas	125 ml (½ taza)	383
Tupinambo/alcachofa de Jerusalén, cruda	125 ml (½ taza)	340
Brote de bambú, hervido, escurrido	125 ml (½ taza)	338
Repollo, bok choy, hervido, escurrido	125 ml (½ taza)	333
Espinacas, congeladas, hervidas, escurridas	125 ml (½ taza)	303
Chirivías, hervidas, escurridas	125 ml (½ taza)	302
Hojas de crisantemo (chop suey), hervidas, escurridas	125 ml (½ taza)	301
Yuca/mandioca, cruda	125 ml (½ taza)	295
Tomate	1 mediano	292
Remolacha/betabel, hervida, escurrida	125 ml (½ taza)	274
Chiles, rojos o verdes, crudos	125 ml (½ taza)	269

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Calabaza, enlatada	125 ml (½ taza)	267
Coles de Bruselas, hervidas, escurridas	4	266
Calabaza (squash), de invierno, todas las variedades, cocinada	125 ml (½ taza)	261
Hojas de taro, cocinadas	125 ml (½ taza)	254
Corazones de alcachofa, hervidos, escurridos	125 ml (½ taza)	254
Cóctel de jugo vegetal, enlatado	125 ml (½ taza)	247
Zanahorias, crudas	1 grande	230
Apio, cocinado	125 ml (½ taza)	225
Maíz/elote, hervido, escurrido	1 mazorca mediana	225
Nabo daikon, hervido, escurrido	125 ml (½ taza)	221
Tirabeques, hervidos, escurridos	125 ml (½ taza)	203
Espárragos, hervidos, escurridos	6 espárragos	202

Verduras Potasio (101-200 mg)	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Hinojo, crudo	125 ml (½ taza)	190
Tomatillo/tomate de cáscara, crudo	125 ml (½ taza)	187
Calabaza, de verano, todas las variedades, hervida, escurrida	125 ml (½ taza)	183
Espinacas, crudas	250 ml (1 taza)	177
Algas marinas (dulce, nori), desecadas	125 ml (½ taza)	176

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Apio, crudo	125 ml (½ taza)	165
Setas, blancas, crudas	125 ml (½ taza)	161
Brócoli, crudo, troceado	125 ml (½ taza)	147
Lechuga, romana, cruda	250 ml (1 taza)	146
Nabo, hervido, escurrido	125 ml (½ taza)	146
Apionabo (raíz de apio), hervido, escurrido	125 ml (½ taza)	142
Repollo de napa (suey choy, repollo chino), hervido, escurrido	125 ml (½ taza)	141
Nabo daikon, crudo	125 ml (½ taza)	139
Pimiento, verde, dulce	125 ml (½ taza)	138
Berenjena, cocinada	250 ml (1 taza)	129
Brotes de helecho (Fiddlehead fern), congelados y hervidos	125 ml (½ taza)	129
Chucrut, enlatado, escurrido	125 ml (½ taza)	128
Cebolla, cruda	125 ml (½ taza)	123
Fréjoles (italianos, verdes o amarillos), crudos	125 ml (½ taza)	123
Gai Lan (brócoli/berza china), hervido, escurrido	125 ml (½ taza)	121
Hojas de mostaza (gai choy), hervidas, escurridas	125 ml (½ taza)	120
Quimbombó (okra), hervida, escurrida	125 ml (½ taza)	114

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Verduras Potasio (0-100 mg)	Tamaño de la porción	Potasio (mg)
Achicoria (endibia belga), cruda	125 ml (½ taza)	100
Calabaza de espagueti, hervida, escurrida	125 ml (½ taza)	96
Guisantes/arvejas, verdes, hervidos, escurridos	125 ml (½ taza)	93
Repollo, bok choy, crudo	125 ml (½ taza)	93
Coliflor, hervida, escurrida	125 ml (½ taza)	93
Pepino, crudo	125 ml (½ taza)	92
Castaña de agua, china, enlatada	125 ml (½ taza)	87
Endibias/escarolas, crudas	125 ml (½ taza)	83
Brotes de soya (germinado de soya), crudos	125 ml (½ taza)	82
Lechuga, iceberg, cruda	250 ml (1 taza)	82
Jícama, tubérculo, hervida, escurrida	125 ml (½ taza)	74
Achicoria roja (radicchio), cruda	125 ml (½ taza)	64
Berro, crudo	125 ml (½ taza)	60
Brotes de bambú, enlatados	125 ml (½ taza)	55
Arúgula/rúcula, cruda	125 ml (½ taza)	39
Calabaza blanca (calabaza china), hervida, escurrida	125 ml (½ taza)	5
Hojas de parra/vid, escurridas	125 ml (½ taza)	2

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

<i>Granos/cereales:</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Potasio (mg)</i>
Cereal de salvado, bolitas o palitos	125 ml (½ taza)	de 340 a 442
Cereal de salvado, copos	250 ml (1 taza)	320
Avena, copos grandes, cocinada	175 ml (¾ taza)	171
Quínoa, cocida	125 ml (½ taza)	168
Cereales de salvado de avena, cocinados	175 ml (¾ taza)	148
Avena, instantánea, cocinada	1 paquete	129
Arroz, integral, cocido	125 ml (½ taza)	81
Pan, trigo integral grano entero	1 rebanada	71
Pasta, espagueti, cocinada	125 ml (½ taza)	33

<i>Alimentos con proteínas</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Potasio (mg)</i>
Leche, yogur y queso		
Leche malteada u Ovaltine [®] hecha con leche	250 ml (1 taza)	576
Leche con chocolate, 1 % de grasa láctea	250 ml (1 taza)	449
Leche o suero de leche, 1 % de grasa láctea	250 ml (1 taza)	393
Yogur, natural o con sabor a frutas, 1 % de grasa láctea	175 ml (¾ taza)	333
Queso, cheddar, en dados	125 ml (½ taza)	106

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Queso cottage, 1% de grasa láctea	125 ml (½ taza)	103
Frijoles y lentejas		
Frijoles, cocinados, enlatados, planos o vegetarianos	175 ml (¾ taza)	de 421 a 552
Frijoles, rojos, blancos, negros o Pintos, cocinados	175 ml (¾ taza)	541
Lentejas, cocidas	175 ml (¾ taza)	540
Harina de garbanzos (besan)	125 ml (½ taza)	411
Bebida de soya, fortificada, todos los sabores	250 ml (1 taza)	380
Frijoles, habas o garbanzos, cocinados	175 ml (¾ taza)	345
Tofu, suave, firme, extra firme	150 g (¾ taza)	de 182 a 222
Frutos secos y semillas		
Semillas/pipas de calabaza y calabacín, tostadas	60 ml (¼ taza)	454
Semillas de cáñamo, peladas	60 ml (¼ taza)	448
Almendras, secas tostadas	60 ml (¼ taza)	250
Cacahuates, secos, tostados	60 ml (¼ taza)	235
Mantequilla de cacahuete, natural	30 ml (2 cdas)	207
Anacardos, secos, tostados	60 ml (¼ taza)	196
Semillas de sésamo, secadas y sin pelar	60 ml (¼ taza)	141
Nueces, troceadas	60 ml (¼ taza)	131
Nuez de pecán/pecana, seca,	60 ml (¼ taza)	118

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

tostada		
Carne, pescado, aves y huevos		
Fletán/halibut, horneado	75 g (2 ½ oz)	396
Salmón, horneado	75 g (2 ½ oz)	379
Trucha, horneada	75 g (2 ½ oz)	347
Carne de res, bistec o asada, cocinada	75 g (2 ½ oz)	206
Carne de cerdo, cocinada	75 g (2 ½ oz)	292
Pavo, carne blanca, cocinada	75 g (2 ½ oz)	265
Pavo, carne oscura, cocinada	75 g (2 ½ oz)	212
Carne de cordero, cocinada	75 g (2 ½ oz)	264
Pollo, carne blanca y oscura, cocinada	75 g (2 ½ oz)	182
Atún, claro, enlatado	75 g (2 ½ oz)	134
Huevo, entero, grande	1	57

<i>Otros alimentos</i>	<i>Tamaño de la porción</i>	<i>Potasio (mg)</i>
Sustituto de la sal, a base de potasio*	1,2 g (¼ cda)	de 610 a 651
Chocolate (de 45 a 59% sólido)	100 g	559
Melaza, negra	15 ml (1 cda)	518
Bebida de almendra, fortificada, vainilla	250 ml (1 taza)	375
Melaza, de alta calidad	15 ml (1 cda)	311

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Salsa Worcestershire	15 ml (1 cda)	135
Café, preparado	250 ml (1 taza)	123
Té, preparado	250 ml (1 taza)	93
Bebida de arroz, fortificada	250 ml (1 taza)	70
Salsa de soya, regular, tamari o shoyu	15 ml (1 cda)	de 39 a 82
Sirope/jarabe de arce	15 ml (1 cda)	45
Salsa agridulce, comercial	15 ml (1 cda)	18

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense del Gobierno de Canadá. (Consultado en julio de 2019) <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

*Muchos sustitutos de la sal tienen un alto contenido de potasio. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria para asegurarse de que estas son opciones adecuadas para usted.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre

Sp: Food Sources of Potassium

© 2020 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.