

Dieta baja en potasio

Alimentos	Consumo diario	Consumo moderado (2-3 veces semana)	Consumo restringido
Fruta	Limón, pera, manzana, mandarina y sandía	Fresa, grosella, ciruela, higo, cereza, naranja y piña natural	Melocotón, melón, uva, plátano, aguacate, nectarina y albaricoque
Frutos secos			Castañas, higos secos, dátiles, cacahuets, avellanes, nueces, pasas, almendras, pistachos y albaricoques
Huevos. Leche y derivados	Natillas, cuajada, flan de huevo y yogur	Huevo, leche entera	Leche en polvo
Pescado y Marisco	Atún, sardina, calamar y sepia	Cangrejo, gamba, langosta, cigala, bacalao fresco, bacalao seco, mero, rape, lubina, merluza, lenguado y trucha	Almejas, berberechos, mejillones y sardina de lata
Carne y embutidos	Bacón, morcilla y jamón del país	Carne de buey, gallina, codorniz y pollo Chorizo, lomo, jamón dulce, sobrasada y foie gras	Ternera, cordero, conejo, pavo real, liebre y cerdo
Mantequillas y aceites	Aceite de oliva		
Queso	Emmental, gruyere, camembert, roquefort y parmesano	Queso de Burgos	Quesos muy curados
Pan, bollería, cereales i pasta	Galletas, madalenas, croissants y pan blanco	Pasta	Cereales integrales
Legumbres y verduras	Cebolla, pepino y puré de patata	Calabaza, cebolla, col, rábano, pimienta, puerro, zanahoria, tomate y judía verde	Tomate triturado en conserva, legumbres y espinacas
Otros	Arroz blanco	Vísceras	Setas, chocolate, Kétchup, sal vegetal, regaliz y sopa de sobre

Fuente: Unidad de Nefrología. Consorcio Hospitalario de Vic