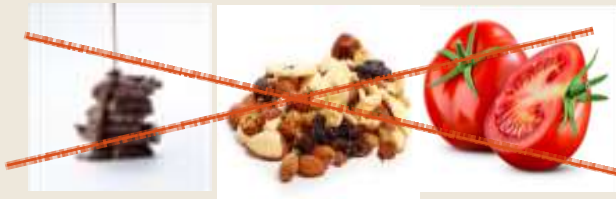


IMPORTANTE

- El tomate crudo está **DESACONSEJADO**.
- Se **DESACONSEJA** el consumo de **frutos secos** y todos los productos alimenticios elaborados con estos.
- **NO SE RECOMIENDA** el consumo de chocolate y todos los productos alimenticios elaborados con éste.
- Procurar **NO CONSUMIR** conservas "**bajas en sodio**" ya que tienen un alto contenido en potasio a través de los aditivos.
- **LIMITAR** el consumo de alimentos **ULTRAPROCESADOS** ya que los aditivos añadidos contienen mucho potasio.
- **NO** utilizar **sales dietéticas** ya que son ricas en potasio.



SERVICIO DE DIALISIS OSI ARABA

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES HIPERPOTASEMIA

Elige máximo **2 raciones de fruta al día** eligiendo aquellas con menor contenido en potasio:



Pera, manzana, mandarina y sandía o fruta en su almíbar sin tomarse el caldo.

¡CUIDADO CON EL LIQUIDO DE LA SANDIA!



TÉCNICAS DE COCINADO

Se recomienda consumir las verduras y hortalizas aplicando alguna de las siguientes técnicas de cocinado:



Con la patata debe hacerse una pequeña cocción sin que llegue a terminar de cocer, ponerla a remojo 6-8 horas y después terminar de cocerla.

VERDURA O LEGUMBRE CONGELADA:

Debes descongelarla en agua durante 2-3 horas, después eliminar el agua y ponerla a cocer en agua limpia 5-6 minutos. El agua de esta última cocción también debe eliminarse.



VERDURA O LEGUMBRE EN CONSERVA:

Debes eliminar el líquido de la conserva, lavarla bien debajo del grifo y aplicar una breve cocción de 5-6 minutos y eliminar esa agua de cocción.



VERDURAS U HORTALIZAS QUE VAYAS A CONSUMIR CRUDAS O COCINADAS SIN AGUA (PLANCHA, HORNO...): debes trocearlas y ampliar el tiempo de remojo a 6-8 horas con 2 cambios de agua por ser la técnica de cocinado con la que menos se elimina el potasio.

