

## INFORMACIÓN PARA DIETA CON RESTRICCIÓN DE ALIMENTOS RICOS EN POTASIO.

### **1-Alimentos prohibidos.**

- Frutos secos: almendras, cacahuetes, nueces, etc....
- Alimentos que requieren frutos secos para su elaboración: turrones. Mazapanes, torta de almendra. etc.
- Fruta fresca: plátanos, kiwi, uva, melón blanco (de todo el año), cerezas, albaricoques, nísperos, fresas, .... Cítricos en general.
- Tomate.
- Horchata.
- Aceitunas.
- Chocolate.
- Alimentos precocinados.

### **2- Alimentos restringidos.**

Son las verduras y patatas.

- Verduras crudas: lechuga, escarola, endivias... etc. .... Mantenerlas a remojo en abundante agua y troceadas al menos 2 horas antes de comerlas.
- Verduras cocidas y patatas: espinacas, judía verde, acelgas... etc... Debe hervirse 2 veces con distinta agua, nunca comer el caldo.

### **3- Fruta que puede comer.**

- Manzana.
- Pera.
- Sandía (melón rojo).
- Piña y melocotón en almíbar (sin beber el caldo).