



CONTENIDO DE POTASIO DE FRUTAS Y VERDURAS

El potasio es un mineral para su cuerpo. Se encuentra en algunos suplementos y en muchos alimentos que comemos. Tener demasiado o muy poco potasio en el cuerpo puede afectar el funcionamiento del corazón y los músculos. Hable con su dietista para encontrar la cantidad adecuada de potasio para usted.

Según el grupo alimentario:

| GRUPO ALIMENTARIO | BAJO EN POTASIO (Menos de 250 mg por taza) | ALTO EN POTASIO (Más de 250 mg por taza) |
|--|--|---|
| <p data-bbox="168 695 289 724">FRUTAS</p>  | <ul data-bbox="428 705 927 978" style="list-style-type: none">• Manzanas• Arándanos• Arándanos rojos• Uvas• Limones o limas• Peras• Piñas• Fresas• Mandarinas• Sandías | <ul data-bbox="990 705 1536 978" style="list-style-type: none">• Plátanos• Melón cantalupo y gota de miel• Mangos• Nectarinas• Naranjas• Papayas• Melocotones• Plátano macho• Granadas• Kiwis |
| <p data-bbox="142 1064 315 1094">VERDURAS</p>  | <ul data-bbox="428 1077 911 1644" style="list-style-type: none">• Espárragos• Brotes de bambú• Brotes de soja• Pimientos• Brócoli• Col• Zanahorias• Coliflor• Apio• Berzas• Maíz• Pepinos• Berenjena• Hinojo• Garbanzos• Ejotes• Lechuga iceberg• Cebolla• Lechuga romana• Tofu | <ul data-bbox="990 1077 1528 1934" style="list-style-type: none">• Calabaza bellota• Alcachofa• Aguacate• Betabel• Frijoles negros• Coles de Bruselas• Bok Choy• Calabaza amarilla• Nopal• Col china• Habas• Col rizada• Colinabo• Champiñones• Okra• Chirivías• Frijoles pintos• Papas• Calabaza• Rábanos (en rodajas)• Soja• Espinaca• Camote• Acelgas• Raiz de taro• Jitomates• Nabo• Jugo de verduras• Verdolaga• Calabaza de invierno |