

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA DIETAS ALTAS EN POTASIO

Respetado usuario:

Para garantizar un resultado confiable, por favor atienda las siguientes instrucciones:

A continuación presentamos un listado de alimentos ricos en potasio. Elija diariamente 3 a 4 frutas; consuma en almuerzo y comida, varias de las verduras aquí anotadas.

FRUTAS

- Banano
- Guayaba
- Naranja
- Papaya
- Melón
- Uvas
- Moras
- Durazno amarillo
- Fresas
- Guanábana
- Mandarina



VERDURAS

- Zanahoria
- Tallo de apio
- Ahuyama o zapallo
- Tomate crudo
- Coliflor
- Remolacha
- Repollo
- Habichuela

Recuerde que de acuerdo con la ley 100 de 1993 es un DEBER de los pacientes, el autocuidado y adherirse a las recomendaciones de su Médico tratante.