## LA ERC: CÓMO VIVIR CON ELLA

### Tablas contenido de potasio y fósforo

Los valores que daremos a continuación corresponden a 100g de producto. Si es envasado será sin líquido.

Los valores en rojo corresponden a los alimentos que en 100g de producto superan un contenido mayor a 400mg de potasio o mayor a 150mg de fósforo. Esto significa que estos alimentos deberán ser los más controlados.

### FRUTAs

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| AGUACATE | 503 | 38 |
| ALBARICOQUE | 190-370 | 21 |
| CEREZA | 233 | 20 |
| CIRUELA | 221 | 18 |
| HIGO | 190 | 22 |
| LIMÓN | 148 | 16 |
| MANDARINA | 171-250 | 20 |
| MANZANA | 144 | 12 |
| MELÓN | 158 | 11 |
| MORA | 114 | 19 |
| NARANJA | 177 | 23 |
| PERA | 126 | 15 |
| PLÁTANO | 420 | 28 |
| UVA | 192 | 29 |

### FRUTA SECA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| ALBARICOQUE SECO | 370 | 114 |
| CASTAÑA SECA | 707 | 87 |
| DÁTIL SECO | 540-754 | 57 |
| HIGO SECO | 850 | 108 |
| MANZANA SECA | 622 | 50 |
| UVA PASA | 782 | 110 |

### FRUTOS SECOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| ALMENDRA | 690 | 504 |
| AVELLANA | 618 | 320 |
| CACAHUATE | 777 | 409 |
| NUEZ | 552 | 373 |
| PIÑÓN | 900 | 604 |
| PISTACHO | 1002 | 500 |

\*NOTA: Intente evitarlos por su alto contenido en potasio y fósforo.

### VERDURAS Y HORTALIZAS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| ACELGA | 550 | 29 |
| AJO (cabeza) | 515 | 134 |
| ALCACHOFA | 460 | 94 |
| BERENJENA | 224 | 21 |
| CALABACÍN | 202 | 29 |
| CALABAZA | 383 | 44 |
| CEBOLLA FRESCA | 135 | 42 |
| COL | 227 | 28 |
| COL DE BRUSELAS | 419 | 84 |
| COLIFLOR | 313-350 | 54 |
| CHAMPIÑÓN | 420 | 125 |
| CHAMPIÑÓN EN LATA | 121 | 69 |
| ENDIBIA | 300-400 | 37-70 |
| ESPÁRRAGO | 203 | 46 |
| ESPINACA | 633 | 55 |
| GUISANTE | 304 | 108 |
| GUISANTE CONGELADO | 150 | 90 |
| GUISANTE LATA | 150 | 62 |
| JUDÍA LATA | 95 | 25 |
| JUDÍA VERDE | 256 | 44 |
| LECHUGA | 140-313 | 22 |
| NABO | 230 | 30 |
| NABO LATA | 166 | 53 |
| NÍSCALO O ROVELLÓ | 507 | 4 |
| PATATA FRESCA | 411 | 50 |
| PATATA FRITA | 1000 | 147 |
| PEPINO | 140 | 27 |
| PEREJIL | 880 | 63 |
| PIMIENTO VERDE | 177 | 29 |
| PUERRO | 300 | 50 |
| RÁBANO | 260 | 31 |
| REMOLACHA | 303 | 33 |
| TOMATE LATA | 227 | 11 |
| TOMATE FRESCO | 242 | 30 |
| TOMATE KETCHUP | 363 | 50 |
| TOMATE PURÉ | 1160 | 34 |
| ZANAHORIA | 290 | 35 |

\*NOTA: Intente eliminar el potasio, en los posible, con cambios de agua de remojo y ebullición.

### LEGUMBRES

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| GARBANZO | 937 | 301 |
| HABA SECA | 1300 | 374 |
| JUDÍA BLANCA (HABICHUELA) | 1310 | 129 |
| LENTEJA | 837 | 400-423 |

\*NOTA: Las legumbres verdes las encontrará en la lista de verduras y hortalizas.   
Intente evitarlas si tiene el fósforo alto.

### CARNE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| CONEJO | 384 | 224 |
| POLLO | 359 | 200 |
| TERNERA | 355 | 194 |
| HÍGADO DE TERNERA | 312 | 326 |
| LENGUA DE TERNERA | 231 | 186 |
| RIÑÓN DE TERNERA | 290 | 171 |
| CERDO | 418 | 204 |
| HÍGADO DE CERDO | 350 | 362 |
| RIÑÓN DE CERDO | 242 | 250-300 |
| CORDERO | 289 | 0 |
| PAVO | 315 | 238 |

### MARISCOS Y CRUSTÁCEOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| LANGOSTINO | 180-260 | 184-283 |
| MEJILLÓN | 315 | 250 |
| VIEIRA | 286 | 315 |
| LANGOSTA | 500 | 200 |
| GAMBA | 258 | 300 |
| ALMEJA | 235 | 208 |
| CENTOLLO | 110 | 160 |
| OSTRA | 184 | 157 |

### PESCADO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (MG) |
| ATÚN EN CONSERVA | 248 | 294 |
| BESUGO | 301 | 197 |
| BOQUERÓN | 273 | 199 |
| CABALLA | 358 | 184 |
| CALAMAR, CHIPIRÓN | 312 | 173 |
| GALLO | 315 | 286 |
| LENGUADO | 308 | 147 |
| LUBINA | 284 | 211 |
| LUCIO | 300 | 210 |
| MERLUZA | 294 | 142 |
| MERO | 340 | 211 |
| PESCADILLA | 293 | 163 |
| RAPE | 200-227 | 31 |
| ROBADALLO | 288 | 192 |
| SALMÓN | 371 | 266 |
| SALMONETE | 343 | 280 |
| SARDINA FRESCA | 0 | 212-303 |
| SARDINA CONSERVA | 388 | 490 |
| TRUCHA | 413 | 245 |

### LECHE Y DERIVADOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| HELADO | 99 | 117 |
| LECHE CONDENSADA | 22 | 189 |
| LECHE DESNATADA | 155 | 97 |
| LECHE ENTERA | 157 | 92 |
| LECHE EN POLVO DESCREMADA | 1580 | 1020 |
| LECHE EN POLVO ENTERA | 1160 | 714 |
| MOZZARELLA | 0 | 428 |
| QUESO DE NATA | 74 | 189 |
| QUESO FUNDIDO | 65 | 944 |
| QUESO GERVAIS | 70 | 401 |
| QUESO GRUYERE | 81 | 605 |
| REQUESÓN MAGRO | 95 | 189 |
| QUESO BURGOS | 200 | 600 |
| QUESO EMMENTAL | 107 | 636 |
| YOGURT | 144-178 | 63-102 |

\*NOTA: Es preferible elegir leche de vaca entera, yogurt y quesos de bajo contenido en fósforo como el requesón.

### EMBUTIDOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| CHORIZO | 300 | 160 |
| JAMÓN SERRANO | 248 | 180 |
| JAMÓN YORK | 270 | 136 |
| MORTADELA | 207 | 143 |
| SALCHICHA FRANKFURT | 140-220 | 107 |

\*NOTA: En estos alimentos se debe tener precaución con el alto contenido en sodio.

### OTROS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | POTASIO (mg) | FÓSFORO (mg) |
| AZÚCAR BLANCO | 0,5 | 0 |
| AZÚCAR MORENO | 230 | 19 |
| CACAO | 900-3200 | 656 |
| CHOCOLATE CON LECHE | 441-500 | 242 |
| HUEVO | 128-155 | 206-255 |
| CLARA DE HUEVO | 154 | 21 |
| YEMA DE HUEVO | 108-155 | 590 |

### ALGUNOS ALIMENTOS CON POCA CANTIDAD DE POTASIO

|  |  |
| --- | --- |
|  | POTASIO (mg) |
| BERENJENA | 224 |
| CALABACÍN | 202 |
| CEBOLLA FRESCA | 135 |
| CIRUELA | 221 |
| COL BLANCA | 227 |
| ESPÁRRAGOS | 240 |
| FRESA | 145 |
| HUEVO | 128-155 |
| JUDÍA VERDE | 256 |
| LECHUGA | 140-313 |
| LIMÓN | 148 |
| MANDARINA | 171-250 |
| MANZANA | 144 |
| COMPOTA DE MANZANA | 55 |
| MELOCOTÓN | 160 |
| NARANJA | 177 |
| PEPINO | 140 |
| PERA | 126 |
| PIMIENTO VERDE | 177 |
| QUESO MANCHEGO | 0 |

### BEBIDAS

|  |  |
| --- | --- |
|  | POTASIO (mg) |
| CERVEZA CLARA | 55 |
| COCA-COLA | 3 |
| SIDRA | 72 |
| VINO | 100 |
| WHISKY | 2,6-3 |

(Información obtenida de: http://www.observatoriodelasaludcardiorenal.es/)