

# REDUCCION DE POTASIO EN ALIMENTOS BASICOS DE DIETAS PARA PACIENTES EN PROGRAMA DE HEMODIALISIS \*\*

*L. Andreu, N. Schinca, R. Coronas*

Servei de Nefrologia. Servei de Dietética. Hospital Clínic i Provincial.  
Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona

Al preparar una dieta para pacientes en programa de hemodiálisis, uno de los principales factores a tener en cuenta es el contenido total de potasio (K) de los alimentos ue la componen. Procuraremos que la ingesta total de este elemento no sobrepase nunca los 3.000 mg. de potasio al día. En general suelen restringirse o evitarse las frutas y vegetales crudos y se procura prepararlos de forma adecuada antes de su consumo para extraerles la máxima cantidad posible de potasio.

En este estudio hemos analizado doce alimentos de consumo habitual, con el fin de conocer su contenido en potasio después de haberlos sometido a uno o varios procesos de conservación o cocción.

Se han estudiado cinco vegetales (patatas, guisantes, judías verdes, espinacas y col), un cereal (arroz), dos frutas (manzana y pera), dos carnes (ternera y pollo) y dos pescados (merluza y sardina), los cuales se han sometido a uno o varios de los siguientes procesos:

**Remojado:** 100 gramos de producto se dividieron en aproximadamente 25 porciones (con el fin de aumentar la superficie de contacto) y se mantuvieron en 1 litro de agua corriente durante 8 horas.

**Hervido-** 100 gramos de producto se mantuvieron hirviendo en 1 litro de agua durante 30 minutos en un recipiente tapado.

**Congelación:** Por método industrial; se estudiaron productos congelados del comercio.

**Cocción por calor seco:** 100 gramos de producto se sometieron a cocción en horno a 200°C durante 30 minutos o en plancha durante 10 minutos.

Las determinaciones analíticas a las que nos referiremos se obtuvieron por destrucción por calcinación de la materia orgánica del producto a estudiar, seguidas de espectroscopia por absorción atómica.

Los resultados obtenidos son los siguientes.

Los vegetales sometidos a **remojado** perdieron todos ellos una cantidad media de potasio de X 45 mgr. La patata fue el vegetal que perdió más (65 mgr. de K).

La pérdida media de la fruta fue de X 20 mgr. de K, la del cereal de 12 mgr. de K y la de los pescados de X 30 mgr. La carne no se sometió al proceso de remojado por considerarse que alteraba negativamente su textura.

**Hervido:** Todos los alimentos sometidos a este proceso perdieron potasio en cantidades que variaron entre 50 mgr. y 154 mgr. las frutas (X 92 mgr.); 104 y 258 mgr. los vegetales (X 208 mgr.); 126 mgr. y 148 mgr. las carnes (X 138 mgr.); 70 mgr. y 98 mgr. el pescado (X84 mgr.) y 75 mgr. el cereal.

**Congelación:** Perdieron potasio los tres grupos de alimentos (vegetales, carnes y pescados) que se estudiaron una vez descongelados, el agua resultante del proceso de descongelación contenía potasio, lo que explica la pérdida de este elemento en los alimentos analizados; la pérdida media de los vegetales fue de X 120 mgr., la de las carnes de X 70 mgrs. y la del pescado de X 54 mgrs..

**Cocción por calor seco:** Todos los alimentos sometidos a este tipo de cocción

disminuyeron en volumen al perder agua por evaporación, manteniéndose el potasio en los productos, constatamos pequeños aumentos del contenido en potasio atribuibles al haber sido estudiados en diferente grado de hidratación; el aumento en las frutas fue de k 10 mgr., los vegetales X 20 mgr., la carne X 34 mgr. y el pescado X 15 mgr.

En conclusión: Los procesos de remojado, hervido y congelación se demuestran útiles para extraer importantes cantidades de potasio de los alimentos y es preferible evitar la cocción por calor seco (horno o parrilla).

Una dieta que básicamente contenga 3.000 mgr. de potasio puede reducirse a 1.500 mgr. de potasio si se tratan los alimentos de forma adecuada.