

Fuentes alimentarias de potasio

Ingestas recomendadas de potasio de un adulto: 3.000 – 3.500 mg/día

<http://zl.elsevier.es/es/revista/actividad-dietetica-283/ingestas-dieteticas-referencia-idr-poblacion-espaa%3B1ola-2010-13190153-guias-herramientas-2010>

Más información:

<https://www.ucm.es/innovadieta/p> | ver Potasio

Contenido en potasio expresado en porciones estándar, raciones habituales de consumo o medidas caseras

Referencia: Martínez C, Beltrán B. Anexo II. Fuentes alimentarias de nutrientes y otros componentes, expresadas por porciones estándar, raciones habituales de consumo o medidas caseras. En: Manual Práctico de Nutrición y Salud, 2012. Código bidi/QR - pdf y epub.

Acceso libre: http://www.kelloggs.es/es_ES/manual-de-nutricion.html

	Porción estándar	Peso (g) *	kcal	Potasio (mg)
Algas (nori), desecadas	Ración	40	54	1.136
Acelgas y espinacas (frescas, congeladas)	Ración	200-250	36-60	1.100-846
Legumbres (frijoles, alubias, judías, habas y guisantes secos)	1 plato	70	209-234	1.025-693
Canónigos	Ración	200	28	842
Patata	Unidad	150	113	770
Champiñón, níscolo, borraja	Ración/ Guarnición	200	17-42	752-619
Coles de Bruselas, coliflor (frescas, congeladas), cardo	Ración	200	34-86	750-615
Ternera (chuleta, carne semigrasa, carne magra), cerdo (carne semigrasa, magra, chuleta), cabrito	Ración	150-250	158-493	683-525
Pescados (halibut, chanquete, bonito, merluza, japuta, palometa, jurel, congrio, salmonete, dorada)	Ración	200	79-259	656-491
Langosta	Unidad mediana	750	259	627
Puré de patata reconstituido con leche	Ración	200	160	580
Melón, uvas negras, papaya, pomelo	Unidad/Ración	200-375	47-100	576-510
Cordero (mollejas, pierna y paletilla)	Ración	125-225	164-389	525-502
Col rizada, coles, repollo, brécol, judías verdes (frescas, congeladas)	Ración	180-200	40-56	512-451
Zumo de melocotón	1 vaso	200	128	482
Emperador, pez espada	Ración	150	151	482
Pollo, pechuga	Ración	150	168	480
Callos de ternera	Ración	150	122	474
Repollo	Ración	200	45	465
Anchoa, boquerón frescos	Ración	200	178	463
Zumo de tomate	1 vaso	200	30	460
Higos, brevas, chirimoya, melocotón, plátano	Unidad/Ración	190-200	67-117	459-439
Zumo de zanahoria	1 vaso	200	44	438
Yuca o mandioca	Unidad	150	95-240	432-407
Hígado de ternera	Ración	125	165	413
Tomate	Unidad mediana	150	27	409
Setas	Guarnición	100	21	376
Cerezas, picotas	Ración	150	81	333
Café soluble en polvo	Ración	2	2	80
Albahaca	Ración	2	5	69

*peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra

Contenido en potasio por 100 g de parte comestible de alimento

Referencia: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. 16 Edición. Ediciones Pirámide. Madrid, 2013.

<http://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=3295018>

Nota: algunos alimentos ricos en potasio pueden tener un alto contenido en sodio

	Por 100 g de parte comestible	
	Energía (kcal)	Potasio (mg)
Café soluble en polvo	102	4.000
Albahaca seca	256	3.433
Eneldo	340	3.310
Algas nori desecadas	225	2.840
Pimentón	316	2.340
Guindilla en polvo	331	2.010
Levadura de panadería seca	209	2.000
Albaricoque desecado (orejones)	242	1.880
Comino	438	1.788
Soja seca	406	1.730
Garrofón seco	384	1.724
Azafrán	345	1.720
Orégano seco	335	1.670
Harina de soja	475	1.660
Leche desnatada en polvo, sin diluir	371	1.650
Cebolla deshidratada en copos	391	1.622
Curry	435	1.550
Hongos desecados, shiitake	372	1.534
Mejorana seca	437	1.522
Cacao en polvo azucarado	330	1.500
Frijol negro	364	1.464
Frijol rojo o poroto	368	1.359
Alcaravea, semillas	486	1.351
Jengibre en polvo	371	1.343
Leche entera en polvo, sin diluir	490	1.270
Pimienta negra	74	1.259
Fabada en conserva	173	1.170
Salvado de trigo	292	1.160
Alubias, Judías blancas, judías pintas	349	1.160
Cardamomo, semillas	433	1.119
Clavo	454	1.102
Pistacho tostado, salado con cáscara	616	1.050
Habas secas	372	1.030
Altramuces	394	1.013
Higos secos	281	1.010

Fécula de patata	375	1.001
Germen de trigo	347	993
Guisantes secos	365	990
Arveja	342	981
Cereales malteados en polvo	110	943
Pasas	286	860
Almendra	604	860
Harina de algarrobo	459	827
Ciruela seca sin hueso	201	824
Tomillo seco	369	814
Pistacho	611	811
Cacahuete tostado y salado	617	810
Pipas de calabaza secas	617	809
Almendra frita salada	628	800
Salsa inglesa, perrins, Worcestershire	78	800
Garbanzos	373	797
Almendra tostada	648	790
Pipas de calabaza tostadas sin sal	633	788
Quinoa, cruda	318	780
Piñones	693	780
Perejil fresco	45	760
Dátil seco sin hueso	314	750
Cacahuete, crema de	619	750
Lentejas	351	737
Chocolate negro (70%-85% cacao)	620	715
Puré de castañas	131	715
Pipas de girasol	580	710
Patatas prefritas congeladas	423	710
Nueces	611	690
Cacahuete	599	680
Coco rallado	648	660
Levadura de panadería fresca	95	630
Tamarindo	277	628
Tamarindo, pulpa	277	628
Castaña asada	237	592
Ketchup	104	590
Patata	88	570
Sésamo, semilla de ajónjoli	614	570
Wasabi, raíz	135	568
Chocolate negro (60%-69% cacao)	595	567
Salvado de avena	246	566
Chocolate negro (45%-59% cacao)	560	559
Anacardo	584	552
Acelgas	41	550

Romero seco	391	550
Brotes de bambú, frescos	38	533
Laurel	300	530
Ajo	118	529
Cilantro fresco	57	521
Chufa	443	519
Muesli	399	510
Níscalo	24	507
Castaña	209	500
Canela molida	44	500
Plátano macho o hartón	141	499
Pasta integral	353	490
Caldo en cubitos	207	490
Vieira	84	480
Hinojo fresco	20	473
Borraja	28	470
Champiñón	31	470
Setas	31	470
Albahaca fresca	25	462
Tahine o pasta de sésamo	642	459
Cebada en grano	389	452
Algas kombu desecadas	160	450
Chirivía	70	450
Dorada	77	446
Trufa cruda	126	431
Alcachofas	44	430
Palometa	125	430
Sardinas en aceite	224	430
Arroz salvaje	369	427
Espinacas	31	423
Canónigos	17	421
Chocolate con leche	553	420
Achicoria	36	420
Mollejas de cordero	131	420
Salmón ahumado	142	420
Lampuga	80	416
Tempeh	209	412
Bulgur	379	410
Chocolate en polvo	324	410
Halibut o fletán	103	410
Patatas fritas de bolsa	472	410
Coco fresco	373	405
Cabracho	91	405
Cardo	23	400

Aguacate	141	400
Cebolla blanca	23	392
Harina de centeno	326	390
Leche condensada	343	390
Crema de cacao y avellanas	550	390
Acedera	33	390
Bacalao y otros pescados pobres en grasa	131	390
Escarola	24	387
Cabrito	113	385
Chirimoya	90	382
Caracoles	78	382
Sardinias en salsa de tomate	260	376
Coles de Bruselas	51	375
Brécol	38	370
Cerdo, carne	155	370
Rúcula	34	369
Merluza	89	363
Copos de avena	379	362
Chocolate negro	543	360
Conejo, liebre	133	360
Caballa, chicharro, jurel	150	360
Salsa de soja	66	360
Jabalí, carne de	109	359
Avena	361	355
Pavo, pechuga sin piel	100	353
Harina de trigo integral	359	350
Chocolate blanco	543	350
Coliflor	27	350
Plátano	94	350
Avellana sin cáscara	587	350
Ternera, carne	131	350
Sargo	100	350
Nuez moscada	350	350
Corteza de trigo	495	350