



Em caso de dúvidas,
procure um nutricionista.

Conteúdo elaborado pelas equipes de Nutrição
e de Nefrologia do Hospital da Criança de Brasília

HCB

A criança merece o melhor

AQUI TEM

icipe

INSTITUTO DO CÂNCER INFANTIL
E PEDIATRIA ESPECIALIZADA

Secretaria
de Saúde



POTÁSSIO

Um bom amigo

Aprenda a controlar a porção de
frutas mais segura para você comer.



As frutas podem ser classificadas de acordo com o teor de potássio contido nelas:

- ALTO (vermelho)
- MÉDIO (amarelo)
- BAIXO (verde)

Isso eu já sabia, mas e daí?

Você pode ajustar as porções para comer uma variedade maior de frutas.

As frutas podem ter alto teor de potássio, mas se ajustadas as porções, você pode ingerir uma quantidade menor de potássio.

Como faço os ajustes das porções de frutas?

BAIXO <200mg

- Acerola - 10 unidades - 120g
- Maçã - 1 unidade -120g
- Pêra - 1 unidade -120g
- Morango - 6 unidades - 75g
- Abacaxi - 1 fatia média - 75g
- Laranja (qualquer tipo) - 1 unidade média - 120g
- Ameixa - 3 unidades pequenas -120g
- Mamão papaia - 1/2 unidade -150g
- Manga (qualquer tipo) - 1 pires de chá raso -120g
- Caju - 1 unidade -150g
- Uva (qualquer tipo) - 15 unidades - 120g
- Lichia - 10 unidades - 100g

MÉDIO <300mg

- Goiaba (qualquer tipo) - 1 unidade média - 170g
- Mamão formosa - 1 fatia pequena - 100g
- Melão - 1 fatia média - 100g
- Kiwi - 1 unidade média - 80g
- Banana-maçã - 1 unidade média - 80g
- Abacate - 1/2 unidade - 120g

ALTO > 350mg

- Goiaba - 1 unidade grande - 200g
- Mamão formosa - 1 fatia grande - 150g
- Banana-prata - 2 unidades - 100g
- Melão - 2 fatias pequenas - 150g



Alguns exemplos para você:



Banana-prata
2 unidades (120g)
428,5mg de potássio



Banana-maçã
1 unidade (60g)
183,6mg de potássio



Mamão papaia
1 unidade inteira (300g)
378 mg de potássio



Mamão papaia
1/2 unidade média (150g)
189 mg de potássio