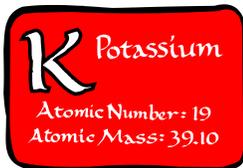


# Datos sobre el potasio<sup>1</sup>

R. Elaine Turner y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

## ¿Por qué necesitamos el potasio?



El potasio es un mineral que se encuentra dentro de las células del cuerpo. Es uno de algunos minerales conocidos como

electrolitos. Estos minerales (potasio, sodio y cloruro) se encuentran en los fluidos dentro y fuera de las células del cuerpo.

El potasio es importante porque ayuda a:

- Ü regular el equilibrio de fluidos y electrolitos
- Ü mantener normal la presión arterial
- Ü transmitir los impulsos nerviosos
- Ü controlar la contracción muscular, incluyendo el corazón
- Ü mantener los huesos saludables

## ¿Qué ocurre si no consumimos suficiente potasio?

La deficiencia de potasio no es muy común. Las personas con problemas en los riñones, diarrea o vómito excesivo, y aquellos que usan laxantes pueden tener niveles bajos de potasio. Los síntomas de niveles bajos de potasio en el cuerpo incluyen cansancio, poco apetito, náusea y fatiga. Un bajo consumo de potasio ha sido relacionado con la hipertensión y la osteoporosis.

## ¿Cuánto potasio necesitamos?

La siguiente tabla lista las cantidades diarias recomendadas de potasio:

Etapa de Vida	Potasio (mg/día)*
Hombres, edades 19+	4700
Mujeres, edades, 19+	4700
Embarazo	4700
Lactancia	5100
*mg = miligramos	

## ¿Qué relación tiene el potasio con la presión arterial alta?

Estudios demuestran que comer el nivel de potasio recomendado puede ayudar a mantener la presión arterial normal. Los mejores resultados ocurren cuando el consumo de sodio es bajo.



Alimentarse con suficiente potasio puede también reducir el riesgo de un accidente cerebro vascular, y puede reducir la pérdida de hueso. Una dieta rica en potasio también ayuda a reducir el riesgo de cálculos renales.

1. Este documento FCS8805-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado enero 2011. Traducido al inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.
2. R. Elaine Turner, PhD, RD, decano asociada, Colegio de Agricultura y Ciencias Biológicas; Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

**El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Departamento de Agricultura, Servicio de Extensión, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión de la Cooperativa y la Junta de Comisionados del Condado cooperando. Millie Ferrer-Chancy, Decano Interino**

## ¿Cómo obtenemos suficiente potasio?

El potasio puede ser encontrado fácilmente en nuestros alimentos, especialmente en alimentos sin procesar.

Las frutas y las verduras son la mejor fuente alimenticia. Los frijoles deshidratados, (negros, rojos, etc.) y guisantes, nueces, y semillas son también buenas fuentes de potasio.



He aquí algunos alimentos y la cantidad de potasio que contienen.

Alimento	Potasio (mg/porción)
Papa, horneada con piel, 1 mediana	930
Espinaca, cocida, 1 taza	840
Frijoles pintos, cocidos, 1 taza	750
Lentejas, cocidas, 1 taza	730
Plátano, cocido, 1 taza	720
Ciruelas secas, 10	615
Banano, 1 grande	490
Jugo de naranja, 1 taza	470
Melón, trozos, 1 taza	430
Papaya, trozos, 1 taza	360
Manzana, con piel, 1 mediana	195
Humus, 1/3 taza	185
Walnuts, en mitades, 1/4 taza	110
mg= miligramos	

## ¿Qué tal los suplementos?

Como el potasio se encuentra en una gran cantidad de alimentos, los suplementos no son usualmente necesarios. Algunas de las personas que toman medicinas diuréticas para controlar la presión arterial puede que necesiten más potasio pero esto no aplica para todos los tipos de diuréticos. Consulte con su doctor antes de tomar suplementos de potasio o de usar un sustituto de sal que contenga cloruro de potasio.

## ¿Cuánto es mucho?

Las personas que toman medicinas diuréticas o que tienen enfermedades de los riñones deben consultar con su doctor acerca de la cantidad de potasio que deben tomar. Consumir cinco veces más de la cantidad sugerida de potasio puede crear *hipercalcemia*—altos niveles de potasio en la sangre. La hipercalcemia puede causar un ataque al corazón que podría ser fatal.



## ¿Dónde puedo obtener más información?

El agente de Ciencias del Consumidor y la Familia (FCS) de la oficina de extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición a las que puede asistir. También, un dietista registrado (RD) puede proveerle información confiable.

Puede encontrar información confiable sobre nutrición en la Internet en las siguientes páginas electrónicas:

- ☞ <http://solutionsforyourlife.ufl.edu>
- ☞ <http://www.nutrition.gov>
- ☞ <http://www.nhlbi.nih.gov>
- ☞ <http://americanheart.org>

