

# 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 cloro) se encuentran en los fluidos dentro y fuera de las células del cuerpo.

El potasio es importante porque ayuda a:

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



Figura 1. Las legumbres son fuentes excelentes de potasio. Si comienza con las deshidratadas, o usa los frijoles enlatados más convenientes (mejor las de bajo sodio), son fuentes ricas de potasio. Créditos: iStock/Thinkstock.com

## ¿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.

Tabla 1. Las cantidades diarias recomendadas de potasio.

Etapa de Vida	Potasio (mg/día)*
Niños, edades 1 a 3 años	3000
Niños, edades 4 a 8 años	3800
Niños, edades 9 a 13 años	4500
Jovenes, edades 14 a 18	4700
Hombres, edades 19+	4700
Mujeres, edades, 19+	4700
Embarazo	4700
Lactancia	5100

\*mg = miligramos

1. The English version of this document is FCS8805, *Facts About Potassium*. Este documento, FCS8805-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, UF/IFAS Extensión. Fecha de primera publicación enero 2011. Repasado febrero 2015. Visite nuestro sitio web 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; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

## ¿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 (menos de 1500 mg por día en adultos a alto riesgo de hipertensión).

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.

## ¿Cómo obtenemos suficiente potasio?

El potasio puede ser encontrado fácilmente en nuestros alimentos.

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.

Tabla 2. Algunos alimentos y la cantidad de potasio que contienen.

Alimento	Potasio (mg/porción)*
Papa, horneada con piel, 1 mediana	950
Plátano, cocido, 1 taza	930
Espinaca, cocida, 1 taza	840
Frijoles pintos, cocidos, 1 taza	750
Lentejas, cocidas, 1 taza	730
Ciruelas secas, 10	700
Jugo de naranja, 1 taza	500
Banano, 1 grande	490
Melón, trozos, 1 taza	430
Leche, 1% de grasa, 1 taza	365
Papaya, trozos, 1 taza	265
Manzana, con piel, 1 mediana	195
Humus, ½ taza	185
Atun, enlatado en agua, 3 onzas	175
Nogales, or Nuec ingles, en mitades, ¼ 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 cloro de potasio.

## ¿Cuánto es demasiado?

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 *hipercalemia*—altos niveles de potasio en la sangre. La hipercalemia 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>