

Potasio: equilibrio y presión arterial

El potasio es un electrolito esencial que regula el equilibrio de líquidos dentro y fuera de las células, y contribuye a mantener una presión arterial saludable.

PARA QUÉ SIRVE



Presión arterial

Ayuda a contrarrestar el efecto del sodio y regular la tensión.



Función muscular

Necesario para la contracción muscular normal.



Transmisión nerviosa

Interviene directamente en el impulso nervioso.



Equilibrio de líquidos

Regula el balance de agua dentro y fuera de las células.



Función celular

Mantiene el equilibrio eléctrico de cada célula.



Salud cardiovascular

Una ingesta adecuada se asocia a menor riesgo cardiovascular.

Importante: en personas con enfermedad renal, el potasio debe manejarse con precaución médica. Un riñón que no funciona bien no puede eliminar el exceso, lo que puede ser peligroso para el corazón. Si tienes patología renal, consulta siempre antes de aumentar alimentos ricos en potasio.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Potasio: de dónde sacarlo

El plátano tiene fama de ser la fuente estrella, pero legumbres, patata y verduras de hoja verde aportan cantidades iguales o mayores.

DÓNDE ESTÁ



Patata y boniato

De las fuentes más ricas en potasio.



Plátano

Conocido, aunque no es de los alimentos más ricos en potasio.



Legumbres

Muy buena fuente de potasio.



Verdura de hoja verde

Espinaca y acelga aportan cantidades destacadas.



Aguacate

Contribuye de forma importante.



Pescado

Aporta cantidades interesantes de potasio.

El plátano tiene fama de ser la fuente estrella de potasio, pero legumbres, patata y verduras de hoja verde aportan cantidades iguales o incluso mayores por ración.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.