

## Los beneficios del POTASIO en los alimentos

El potasio es un mineral que ayuda a contraer los músculos, mantiene los fluidos en balance, envía impulsos nerviosos y libera la energía de los alimentos.

También el potasio es necesario para regular la presión sanguínea, algunas funciones neuro-musculares y los niveles de acidez.

Nuestro organismo necesita sodio y potasio para funcionar adecuadamente, estos minerales regulan los fluidos que entran y salen de nuestras células. De acuerdo con un reporte reciente la mayoría de los adultos consumen sodio en cantidades excesivas y muchos no consumen suficiente potasio, y parece ser que una de las razones de esto es que las comidas procesadas y el “fast food” son muy elevadas en sodio, siendo que las frutas y vegetales son los que tienen un alto contenido de potasio.

Se recomienda a los adultos de entre 19 y 50 años consumir aproximadamente 1,500 mg de sodio y 4,700 mg de potasio al día.

Por otro lado la RDI (reference daily intake o en español la referencia diaria de ingesta) de potasio para cualquier persona de 10 años en adelante es de 2,000 mg. Esto significa que un adulto promedio deberá comer, por poner un ejemplo, el equivalente a tres camotes por día.

Aquí le sugerimos algunos alimentos para que usted pueda alcanzar los miligramos recomendados de potasio por día:

Camote cocido	694 mg
Jitomate (puré) ¼ taza	664 mg
Yogurt Light natural 8oz	579 mg
Jugo de ciruela ¾ taza	530 mg
Jugo de zanahoria ¾ taza	517 mg
Pescado cocido (Halibut) 3oz	490 mg
Frijoles de soya cocidos ½ taza	485 mg
Plátano mediano	422 mg
Melón ¼ mediano	382 mg
Jugo de naranja ¾ taza	355 mg