

Datos acerca del potasio¹

Linda B. Bobroff y R. Elaine Turner; traducido por Daniela Rivero Mendoza²

¿Por qué necesitamos el potasio?

El potasio es un mineral que se encuentra dentro de las células del cuerpo. Es uno de varios minerales conocidos como electrolitos. Estos minerales (potasio, sodio y cloruro) se encuentran en los fluidos dentro de las células del cuerpo (intracelular) y fuera de las células (extracelular).

El potasio es importante porque ayuda a:

- regular el equilibrio de fluidos y electrolitos;
- mantener la presión arterial normal;
- transmitir impulsos nerviosos;
- controlar la contracción muscular, incluido el corazón; y
- mantener huesos sanos.

¿Qué sucede si no obtenemos suficiente potasio?

La deficiencia de potasio es rara. Las personas con problemas renales, diarrea excesiva o vómitos, y aquellas que usan regularmente laxantes podrían tener niveles bajos de potasio. Los síntomas de bajo contenido de potasio en el cuerpo incluyen debilidad, falta de apetito, náuseas y fatiga. La baja ingesta de potasio se ha relacionado con la hipertensión (presión arterial alta) y la osteoporosis.



Figura 1. Las legumbres son excelentes fuentes de potasio. Ya sea que comience con la forma seca o use para su conveniencia frijoles enlatados (es mejor bajo en sodio), obtendrá una rica fuente de potasio.

Credits: iStock/Thinkstock.com

¿Cuánto potasio necesitamos?

La siguiente tabla enumera los niveles de ingesta diaria de potasio que se espera que sean adecuados para los niños y tengan efectos positivos sobre la presión arterial y posiblemente disminuyan la pérdida ósea en adultos.

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

Los estudios demuestran que comer el nivel recomendado de potasio puede ayudar a mantener la presión arterial

1. Este documento, FCS8805-Span (the English version of this document is FCS8805, *Facts About Potassium*), 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 y septiembre 2020. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora emérita, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; y R. Elaine Turner, PhD, RD, decana asociada, Colegio de Agricultura y Ciencias Biológicas; traducido por Daniela Rivero Mendoza, Extension and research coordinator; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

normal. Los mejores resultados ocurren cuando la ingesta de sodio se mantiene por debajo de 2,300 mg / día para adultos.

Comer suficiente potasio puede reducir el riesgo de accidente cerebrovascular y puede reducir la pérdida ósea. Una dieta rica en potasio también puede reducir el riesgo de cálculos renales.

¿Cómo podemos obtener suficiente potasio?

El potasio está fácilmente disponible en nuestro suministro de alimentos.

Las frutas y verduras son las mejores fuentes dietéticas. Las legumbres (secas o enlatadas), como los frijoles rojos, frijoles pintos, negros o rojos y las lentejas, son buenas fuentes de potasio, al igual que los frutos secos y las semillas.

La siguiente tabla proporciona valores de potasio para varios alimentos que son buenas o excelentes fuentes de este mineral.

¿Qué pasa con los suplementos?

Debido a que el potasio está ampliamente disponible en los alimentos, generalmente no se necesitan suplementos. Es posible que algunas personas que toman medicamentos diuréticos para controlar la presión arterial necesiten más potasio, pero esto no es cierto para todos los tipos de diuréticos. Consulte con su médico antes de tomar un suplemento de potasio o usar un sustituto de sal que contenga cloruro de potasio.

¿Cuánto es demasiado?

Las personas que toman medicamentos diuréticos o que tienen enfermedad renal deben consultar con su médico sobre la ingesta adecuada de potasio. Consumir más de cinco veces la cantidad sugerida de potasio puede conducir a la hipercalemia, altos niveles de potasio en la sangre. La hipercalemia puede causar un ataque cardíaco y la muerte.

¿Dónde puedo obtener más información?

Su agente local de UF/IFAS Extension Family and Consumer Sciences (FCS) puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. Además, un dietista registrado (RD o RDN) puede proporcionarle información confiable.

Se puede encontrar información nutricional confiable en Internet en los siguientes sitios:

[http://solutionsforyourlife.ufl.edu/
families_and_consumers/health_and_nutrition/](http://solutionsforyourlife.ufl.edu/families_and_consumers/health_and_nutrition/)

<http://www.nutrition.gov>

<https://medlineplus.gov/ency/article/002413.htm>

<http://healthyeating.nhlbi.nih.gov/> (recetas saludables para el corazón de los NIH)

Referencias

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2019. *Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25353>

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2019. "FoodData Central." fdc.nal.usda.gov.

Tabla 1. Recomendación del consumo diario de potasio (ingestas adecuadas) (National Academies of Science 2019).

Etapa de la vida	Potasio (mg/día)*
Niños, 1–3 años de edad	2,000
Niños, 4–8 años de edad	2,300
Niños, 9–13 años de edad	2,300 (mujeres) 2,500 (hombres)
Jóvenes, 14–18 años de edad	2,300 (mujeres); 3,000 (hombres)
Adultos, 19+ años de edad	2,600 (mujeres) 3,400 (hombres)
Embarazo 19+ años de edad	2,900
Lactancia 19+ años de edad	2,800

*mg = miligramos

Tabla 2. Fuentes alimenticias de potasio (USDA-ARS 2019).

Alimento	Potasio (mg/porción)*
Patata al horno, con cáscara, 1 mediana	930
Plátano, cocido, en puré, 1 taza	930
Frijoles pintos, cocidos, 1 taza	750
Ciruelas pasas, secas, 10	700
Jugo de naranja, 1 taza	500
Banana, 1 grande	490
Melón, cubos, 1 taza	430
Espinacas, cocidas, ½ taza	420
Leche baja en grasa (1%), 1 taza	365
Papaya, trozos, 1 taza	265
Manzana, con cáscara, 1 mediana	195
Hummus, ½ taza	185
Atún, ligero (enlatado, en agua), 3 onzas	175
Nueces, inglesas, mitades, ¼ de taza	110

*mg = miligramos