

POTASIO EN LA DIETA

Introducción

El potasio es un [mineral](#) que el cuerpo necesita para funcionar normalmente. Es un tipo de [electrolito](#).

Ayuda a la función de los nervios y a la contracción de los músculos y que el ritmo cardiaco se mantenga constante.

Permite que los nutrientes fluyan a las células y a expulsar los desechos de estas.

Una dieta rica en potasio ayuda a contrarrestar algunos de los efectos nocivos del [sodio](#) sobre la presión arterial.

Las principales fuentes de potasio:

- Verduras de hoja verde como
- las uvas y las moras
- zanahorias y las patatas
- naranjas

Los riñones ayudan a mantener la cantidad adecuada de potasio en su cuerpo.

Algunos medicamentos pueden elevar su nivel de potasio. Es posible que necesite una dieta especial para reducir la cantidad de potasio que consume.