



POTASIO

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos y es necesario para:

- Función del riñón
- Función del riñón
- Contracciones musculares
- Función nerviosa



¿Cuánto necesito al día?

Hombres (adultos mayores de 19 años) - 3400 mg

Mujeres (adultos mayores de 19 años) - 2600 mg

¿Qué alimentos aportan potasio?

- Frutas: albaricoques secos, ciruelas pasas, pasas, jugo de naranja, kiwi y plátanos
- Verduras: calabaza bellota, papas, espinacas, tomates y brócoli
- Lentejas, frijoles, soya y nueces
- Leche y yogur
- Milk & yogurt
- Carnes, gallina y pescado

Tenga cuidado porque el potasio puede interactuar con inhibidores de ACE y diuréticos de asa