El potasio es un nutriente esencial que se encuentra de forma natural en muchos alimentos y está disponible como suplemento dietético. El potasio está presente en todos los tejidos del cuerpo y es necesario para el funcionamiento normal de las células.

Importancia

La gente a menudo subestima la importancia del potasio. Se clasifica como un electrolito porque es altamente reactivo en agua.

Cuando se disuelve en agua, el potasio produce iones cargados de carga positiva. Esta propiedad especial le permite conducir electricidad, lo cual es importante para muchos procesos en todo tu cuerpo.

Aproximadamente el 98% del potasio en tu cuerpo se encuentra en tus células. De esto, el 80% se encuentra en tus células musculares, mientras que el otro 20% se puede encontrar en tus huesos, hígado y glóbulos rojos.

Tu cuerpo utiliza esta electricidad para gestionar una variedad de procesos que incluyen:

- mantener el equilibrio de fluidos
- enviar señales nerviosas
- regular la contracción muscular

Cómo Obtenerlo

El potasio se encuentra en una amplia variedad de alimentos vegetales y animales, así como en bebidas. Las frutas, verduras y legumbres son excelentes fuentes. La harina de trigo integral y el arroz integral contienen mucho más potasio que sus contrapartes refinadas, la harina de trigo blanco y el arroz blanco.

Alimento	mg.
Chabacanos Secos 1/2 taza	755
Lentejas Cocidas 1 taza	731
Calabaza Bellota 1 taza	644
Ciruelas Pasas 1/2 taza	635
Pasas 1/2 taza	618
Papa Cocida Mediana	610
Frijoles Rojos 1 taza	607
Jugo de Naranja 1 taza	496

Beneficios

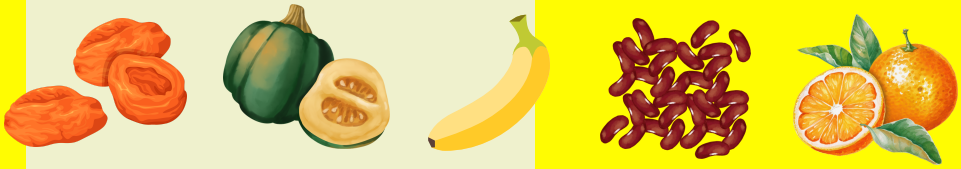
Una dieta rica en potasio puede;

- reducir la presión arterial
- reducir la retención de agua
- proteger contra derrames cerebrales
- prevenir osteoporosis
- posiblemente prevenir la formación de piedras en el riñón

¿Cuánto Darle a los Niños?

Los Institutos Nacionales de Salud (NIH) recomiendan las siguientes cantidades diarias:

Edad	mg.
0 - 6 meses	400
7-12 meses	860
1-3 años	2,000
4-8 años	2,300
9-13 años	2,500
14-18 años	3,000



EL NUTRIENTE ESENCIAL

POTASIO

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea enhttps://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov