



PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

BENEFICIOS DEL POTASIO Y FUNCIÓN EN EL ORGANISMO

El potasio es uno de los minerales más importantes para el buen funcionamiento del organismo. Entre otras funciones, aporta beneficios y ayuda en la contracción de los músculos y del corazón. Se recomiendan 3500 mg/día de potasio en adultos.

El potasio se encuentra en abundancia en los alimentos. Son buenas fuentes de potasio las hortalizas y vegetales de hoja verde como el brócoli, guisantes, tomates y patatas (en especial en la piel). Frutas como los cítricos y las naranjas, plátanos, manzanas, aguacates, kiwi, albaricoques y ciruelas. Las versiones desecadas como las uvas pasas contienen mayor contenido de potasio.

Los alimentos proteicos como las carnes, el pescado, productos lácteos, soya y las legumbres son excelentes fuentes de potasio. No hay que olvidar los cereales integrales, el germen de trigo y los frutos secos como las nueces.



FUNCIONES DEL POTASIO EN EL ORGANISMO:

Algunas de sus funciones son su intervención en el funcionamiento neuromuscular y también ayuda en la transmisión del flujo nervioso. Este mineral es esencial porque realiza funciones básicas en el organismo, como la regulación del agua dentro y fuera de las células. Además, forma parte de los huesos e interviene en la producción de proteínas a partir de sus componentes principales que son los aminoácidos. A su vez, interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono y en la transmisión nerviosa. Mientras que nos ayuda reducir el estrés.





CONTINUACIÓN

El potasio equilibra y normaliza el ácido-base junto al sodio para controlar la cantidad de agua que se reparte entre las células de nuestro organismo. Otra de sus funciones es la construcción de proteínas, además de transportar el oxígeno hasta el cerebro.

BENEFICIOS DEL POTASIO:

Por todo ello, el potasio aporta gran cantidad de beneficios para que el cuerpo funcione de manera correcta.

- Estimula los movimientos intestinales. Es un mineral perfecto para regular nuestro intestino.
- Ayuda a favorecer la eliminación de líquidos. Algo que muchos valoran para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y también para perder grasa.
- Es un mineral perfecto para aquellas personas que quieren reducir peso, puesto que tiene un efecto diurético bastante importante.
- Combatir la fatiga. Es otro de los beneficios del potasio sobre nuestro cuerpo.

- Regular la presión arterial. Es parte de su funcionamiento.
- En equilibrio con el calcio y el magnesio, regula todas las funciones celulares y a la excitabilidad del corazón, del sistema nervioso y de los músculos. Por tanto, es un mineral clave para el movimiento del miocardio.



El plátano mantiene tu sistema digestivo en buenas condiciones, ayuda a controlar la presión arterial y te da energía.

Links de recomendación:

- <https://okdiario.com/salud/potasio-beneficios-funcion-cuerpo-2-3622128>
- <https://blog.nutritienda.com/potasio/>

Departamento de Enfermería
Little Byron

