

FUNCIONES PRINCIPALES

- Mantiene el equilibrio de fluidos y electrolitos
- Requerido para la conducción nerviosa apropiada y la contracción muscular
- Influye en el volumen sanguíneo y la presión sanguínea

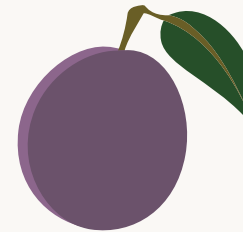
FUENTES BUENAS

Frutas

ciruelas • plátanos • jugo de naranja

Ciruelas Secas,
½ taza, 637 mg

Guineos, 1 mediana,
422 mg

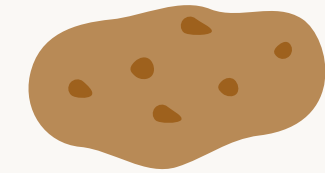


mg = miligramos

Verduras

papa • tomate • alacahofa

Papa con Piel, 1 mediana,
926 mg



RECOMENDACIÓN DIARIA

3,400
mg

Hombres

2,600
mg

Mujeres

NOTAS ESPECIALES

- El potasio y sodio trabajan juntos. Una dieta alta en potasio y baja en sodio ayuda a mantener una presión sanguínea baja.
- Frutas, vegetales y legumbres son naturalmente altas en potasio y bajas en sodio.
- La mayoría de las personas consumen muy poco potasio. Además de las frutas y vegetales, las nueces y frijoles proporcionan potasio.