



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Potasio y Seguridad de Alimentos

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad hispana sobre la importancia del potasio en nuestra salud.

El potasio es un mineral que ayuda al funcionamiento de los riñones. Es también un electrolito, junto con el sodio, el cloro, el calcio y el magnesio. Todos ellos conducen electricidad y a ello deben su nombre.

El potasio juega un papel muy importante en la contracción de los músculos y en los transmisores del sistema nervioso. Muchos de nuestros músculos y nervios cuentan con canales especializados para movilizar el potasio dentro y fuera de las células. A veces el potasio se mueve libremente dentro o fuera de las células y, a veces es más bien bombeado. En cualquier caso, cuando el movimiento del potasio se bloquea o, cuando el potasio es deficiente en nuestra dieta, la actividad tanto de los músculos como de los nervios se ve comprometida. Por esta razón el potasio es crucial para el buen funcionamiento del corazón, de la digestión y de los músculos.

Es importante mantener la cantidad de potasio adecuada en el cuerpo y esto depende de la cantidad de sodio y de magnesio que tenemos en la sangre. El exceso de sodio, nos crea la necesidad de consumir cantidades más altas de potasio.

Existen dos formas de desequilibrio del potasio en el cuerpo: hipokalemia y hiperkalemia.

Hipokalemia: surge por falta de potasio. Los síntomas son: debilidad, falta de energía, calambres musculares, problemas estomacales, arritmia cardiaca y otros problemas del corazón. Usualmente es causada por la pérdida de líquidos del cuerpo debido a diuréticos, sudor, diarrea, vómitos, malnutrición o mala absorción del potasio debido a alguna enfermedad, como por ejemplo la enfermedad de Crohn.

Hyperkalemia: es un desequilibrio causado por exceso de potasio. Esto por lo general tiene relación con el mal funcionamiento de los riñones. Una persona saludable elimina de manera natural el potasio excesivo a través de la orina. Las personas de mayor edad son las más proclives a sufrir este problema ya que el funcionamiento de sus riñones es más débil.

Interacción del Potasio con las Medicinas

Los suplementos de potasio deberían tomarse únicamente bajo supervisión médica ya que puede tener interacciones con ciertas medicinas.

Síntomas de Deficiencia de Potasio

Los síntomas son: debilidad muscular, confusión, irritabilidad, fatiga, perturbaciones al corazón.

Muchos médicos recomiendan consumir por lo menos 5 veces más potasio que sodio; pero por lo general esto no sucede ya que las comidas procesadas contienen por lo general altos contenidos de sodio.

Potasio y la Cocción de los Alimentos

En algunos casos, como por ejemplo el de las espinacas la cocción puede disminuir el potasio hasta en un 55%.

En otros casos sin embargo, como el de el te de perejil, la cocción permite que aprovechemos el potasio que contienen sus hojas.

Potasio y Algunas Enfermedades

El potasio disminuye la pérdida de calcio. Debido a ello al aumentar el consumo de potasio en nuestra dieta ayudamos a mantener la salud de los huesos.

El potasio puede jugar un papel en la prevención de las siguientes enfermedades:

- Arterioesclerosis
- Cataratas
- Deshidratación
- Diabetes
- Hepatitis
- Presión alta
- Inflamación intestinal
- Osteoporosis

Alimentos que Contienen Potasio:

El potasio se encuentra en abundancia en muchos alimentos sobre todo en frutas y vegetales. Algunas fuentes excelentes de potasio son: espinaca, hongos crimini. Fuentes muy buenas de potasio son: col de Bruselas, brócoli, zapallo, berenjena, melón, tomates, col rizada (kale), semillas de mostaza. Fuentes buenas de potasio son: perejil, pepinillo, melocotón, jengibre, fresas, aguacates, papas, fréjoles lima, salmon, pollo, pescado flounder, bacalao.

Recomendaciones sobre Seguridad de Alimentos:

Las frutas y los vegetales son las más bastas fuentes de potasio. Debido a ello es bueno recordar que para evitar enfermarnos en necesario lavar siempre nuestras frutas y vegetales.

Por otro lado, la combinación de algunos de estos vegetales con algunas de las carnes mencionadas seria una buena idea ya que el consumo de potasio aumentaría. Esto nos lleva a tomar en cuenta una segunda precaución: no corte nunca sus vegetales o frutas en la misma tabla de picar en la que corto carne, ni utilice el mismo cuchillo, ya que toda carne contiene bacterias y usted se infectara. La mejor recomendación en este sentido es tener dos tablas de picar una para frutas y vegetales y otra para carnes. No las confunda. Y desinfecte siempre sus utensilios y muebles en los que cocina. Las bacterias alimenticias pueden enfermarlo gravemente y en algunos casos son incluso mortales.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto Maria Noriega: 919-733-7366