

Octubre 2020

Gacetilla CINCAP

## TODO SOBRE EL POTASIO Y EL APORTE DE LA CARNE DE POLLO

Frecuentemente escuchamos acerca de la importancia del potasio para mantener una buena salud. Sin embargo, no siempre estamos seguros de por qué es importante y cuáles son los alimentos que lo contienen. Desde CINCAP, te contamos un poco más acerca de qué funciones cumple el potasio en nuestro cuerpo y en qué alimentos se encuentra.

### ¿Cuáles son las funciones del potasio en el organismo?

El potasio es un mineral que se encuentra mayormente dentro de nuestras células y su papel principal es mantenernos vivos. Específicamente, es necesario para:

- Producir proteínas de todo tipo, desde aquellas que constituyen los músculos, hasta las que desempeñan funciones de defensa y las que actúan como transportadoras de sustancias o como mensajeras de un sitio a otro, entre otras.
- Permitir la correcta contracción de los músculos.
- Mantener un crecimiento normal del cuerpo.
- Controlar la actividad eléctrica del corazón.
- Transmitir los impulsos nerviosos.
- Regular la presión sanguínea.

### ¿Cuáles son los beneficios para la salud de consumir las cantidades adecuadas de potasio?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la baja ingesta de potasio está asociada con varias de las llamadas “Enfermedades Crónicas no Transmisibles” (ECNT), como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares (principalmente el accidente

cerebrovascular – ACV), la formación de cálculos en los riñones y el debilitamiento de los huesos (osteopenia).

Aumentar el consumo de potasio puede reducir la presión arterial en personas con presión alta, mejorar la densidad mineral ósea, y mitigar las consecuencias negativas del consumo de grandes cantidades de sodio.

Asimismo, un mayor consumo de potasio se asociaría con un riesgo más bajo de sufrir un primer ACV. El aumento del consumo de potasio podría reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y del corazón gracias a su efecto beneficioso sobre la presión arterial.

### ¿Cuánto potasio debemos consumir?

La OMS recomienda aumentar el consumo de potasio a través de los alimentos a fin de reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ACV y cardiopatía coronaria entre los adultos. El consumo mínimo sugerido es de 3510 mg diarios de potasio.

Esta recomendación debe complementarse con la de disminuir la ingesta de sodio para lograr un impacto positivo sobre la salud cardiovascular.

### ¿El consumo de potasio en cantidades elevadas puede tener consecuencias negativas para la salud?

No hay evidencia de que cantidades elevadas de potasio ingeridas con los alimentos puedan presentar riesgo de toxicidad en los adultos sanos. Esto es así debido a que el cuerpo pone en acción en forma continua mecanismos de regulación que ayudan a mantener los niveles de potasio en sangre siempre constantes, redirigiéndolo de un sitio a otro, y reteniéndolo o eliminándolo a través de la orina, de acuerdo a las necesidades.

### ¿Cuáles son los alimentos ricos en potasio?

No sólo las bananas son ricas en potasio. **El pollo es una excelente fuente de potasio también**, así como otras carnes y el pescado.

Este micronutriente está ampliamente distribuido en los alimentos. El procesamiento tiende a disminuir el contenido de potasio, por lo que los alimentos frescos son las principales fuentes alimenticias.

Los productos de soja, las legumbres y los vegetales en general, también tienen un elevado contenido de potasio. Dentro de estos últimos se destacan el brócoli, la espinaca, el apio, las papas (en especial su cáscara) y las batatas, el alcaucil, el nabo y la zanahoria.

Entre las frutas se destaca la banana, pero también el damasco y el kiwi, las frutas secas y las desecadas.

### ¿La carne de pollo tiene potasio?

Sí, la carne de pollo tiene un excelente contenido de potasio. **Una porción mediana de carne de pollo (por ejemplo, 1**

**muslo o ½ pechuga grande), cubre el 14% de la recomendación de ingesta de potasio de la OMS para las personas adultas**, y equivale a la cantidad de potasio que aporta 1 banana grande o 1 porción de brócoli o 1 zanahoria mediana.

Además de su elevado contenido de potasio, la carne de pollo tiene un bajo contenido de sodio, en tanto una porción cubre, en promedio, apenas el 5% de la recomendación máxima de ingesta de la OMS, siendo así un alimento apto para todas las personas, incluidas aquéllas con enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, el pollo está presente en forma cotidiana en la mesa de los argentinos, por lo que su consumo frecuente garantiza el aporte de una cuota importante del potasio necesario para mantener la salud.