



El Potasio

y su importancia en la salud

Nutrióloga Gloria Corral

Los minerales juegan un papel importante en la salud, entre ellos destaca el potasio, ya que junto con el sodio regulan el nivel de agua dentro y fuera de las células.

Otra función importante del potasio es su relación con la masa muscular, ya que es fundamental durante su formación, crecimiento y desarrollo, en especial en las personas que realizan ejercicio.

Si se consume menos potasio del que se requiere, pueden manifestarse diferentes síntomas, como debilidad de los músculos, taquicardia, niveles bajos de tensión arterial, sed y falta de apetito. En general, una dieta balanceada cubre los requerimientos de potasio, sin embargo, si se sigue una dieta que no esté balanceada puede haber carencia del mismo, que también puede ocasionarse por exceso de vómito, diarrea, sudoración o por la ingestión de diuréticos. Los cuales no sólo pueden ser medicamentos, sino algunos alimentos o bebidas que actúan como tales, como es el caso del café, agua de jamaica, algunos tés, entre otros.

Los diuréticos sólo deben tomarse bajo prescripción médica, ya que pueden tener efectos perjudiciales para la salud, puesto que al eliminar líquidos también se eliminan minerales, como el propio potasio, a través de la orina en cantidades excesivas. Si estas pérdidas de potasio no se compensan con un consumo adecuado de este mineral, puede haber una carencia.

SI HAY PÉRDIDAS DE POTASIO

Es necesario compensar las pérdidas de POTASIO mediante una alimentación rica en frutas altas en este mineral, de preferencia en su estado natural, ya que al cocinarse con calor puede disminuir su contenido.

Es necesario consumir por lo menos 5 raciones de frutas y verduras al día, en especial frutas que contengan POTASIO. Como prevención, debe consumirse una dieta variada y equilibrada que incluya alimentos ricos en potasio en cantidades adecuadas.

INCLUYE PERAS EN TU ALIMENTACIÓN POR SER FUENTE DE POTASIO



La pera es una fruta que además de ser deliciosa y de fácil aceptación es fuente de potasio.

Una pera mediana de 166g contiene 190mg de POTASIO.

CONSEJOS SALUDABLES

- Incluye diariamente **peras** en tu desayuno, puedes consumirlas junto con tu yogurt favorito.
- Como parte del refrigerio escolar, las **peras** son recomendables no sólo por ser dulces y jugosas, también añaden frescura y aportan **potasio**.
- Después de hacer ejercicio, una **pera** puede ayudar a compensar las pérdidas de **potasio** ocasionadas por el sudor, si éste es excesivo, puedes complementar con una bebida para deportistas que contenga este mineral.
- Por ser una fruta de fácil digestión, la **pera** se recomienda también en dietas “blandas” y una vez que estés recuperado de ciertas infecciones gástricas.
- A media tarde, una **pera** es una fruta que puedes comer por su sabor dulce y favorable por su contenido nutrimental.

Mantén una dieta balanceada que incluya abundantes frutas y verduras, con frutas que contengan POTASIO como las PERAS.

Mensaje de Peras USA

Carpaccio de Res con Peras

Ingredientes

500g de carne de res
 3 cucharadas de aceite de oliva
 2 cucharadas de jugo de limón
 1 Pera Starkrimson
 1 Pera Anjou
 1 Pera Bartlett
 1 Pera Bosc
 200g de arúgula
 Sal y pimienta

Preparación

Use un cuchillo muy filoso para rebanar la carne lo más delgado que pueda, colóquela en un platón con tapa. Refrigere.

En un tazón mezcle la mitad del aceite de oliva y la mitad del jugo de limón, salpimiente y reserve.

Lave las peras, quíteles el centro y córtelas en cuartos; colóquelas en un tazón con el resto de jugo de limón.

Acomode la carne en platos individuales, rocíe el resto del aceite de oliva, sazone a su gusto; coloque encima la arúgula, acomode y reparta las peras; bañe con el aderezo de aceite que reservó. Sirva de inmediato.



PREPARACIÓN: 30 minutos
 DIFICULTAD: Fácil
 RINDE: 6 porciones

Representante en México
Grupo PM

Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador C.P. 62350 Cuernavaca, Morelos, México
teléfono (777) 316-7370 • fax (777) 316-7369
www.grupopm.com • e-mail: grupopm@grupopm.com

www.perasusa.com

Para más información y/o solicitud de imágenes, contactar: Elia González



[elia@grupopm.com]