

## FUNCIONES PRINCIPALES

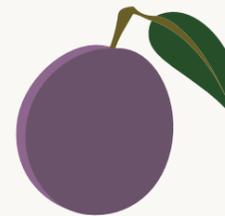
- Mantiene el equilibrio de fluidos y electrolitos
- Requerido para la conducción nerviosa apropiada y la contracción muscular
- Influye en el volumen sanguíneo y la presión sanguínea

## FUENTES BUENAS

### Frutas

ciruelas • plátanos • jugo de naranja

- Ciruelas Secas, ½ taza, 637 mg



- Guineos, 1 mediana, 422 mg

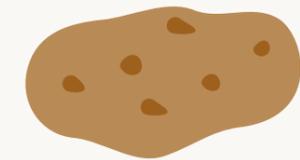


mg = miligramos

### Verduras

papa • tomate • alcachofa

- 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 altos en potasio y bajos en sodio.
- La mayoría de las personas consumen muy poco potasio. Además de las frutas y vegetales, las nueces, y frijoles proporcionan potasio.