



## POTASIO ¿DÓNDE Y POR QUÉ COMERLO?

El potasio es uno de los minerales más importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños. A pesar de su importancia, muchos niños no consumen la cantidad adecuada de potasio en su día a día. Este artículo explora los beneficios del potasio, las fuentes alimenticias ricas en este mineral esencial y algunas recomendaciones diarias que ayudarán que tus pequeños reciban la cantidad suficiente para un desarrollo óptimo. Podríamos hablar de cientos de funciones del potasio en el cuerpo, pero sin duda las más importantes para tus pequeños son:

- Ayuda a regular la presión arterial, por lo que, mantiene una adecuada circulación de la sangre y ayuda a la prevención de enfermedades del corazón.
- Contribuye a que los huesos de tus pequeños tengan la suficiente cantidad de calcio, para que los huesos estén fuertes durante su crecimiento. Consumir una poca cantidad de potasio puede provocar que los huesos pierdan calcio y, por lo tanto, se pueden volver más frágiles.
- Tiene un importante papel en la síntesis de proteínas, las cuales son necesarias para diferentes funciones en nuestro cuerpo, entre ellas, para la formación de músculos fuertes.
- Influye en la función del sistema nervioso, lo que significa que tiene un impacto en cómo los nervios envían señales a todo el cuerpo para que desempeñe correctamente diferentes funciones.
- Es vital para la práctica de cualquier ejercicio o actividad física ya que, ayuda a que los músculos se muevan y respondan adecuadamente a cualquier actividad que realice tu pequeño.
- Regula la cantidad de líquidos en el cuerpo, por lo que es importante para tener un estado de hidratación saludable y evitar calambres musculares durante la práctica de cualquier deporte.

Para estas y más funciones, es súper importante que en la dieta de tus pequeños incluyas alimentos ricos en potasio, tales como: las papas, las verduras de hoja verde (como espinacas, acelga, arúgula), el aguacate, la naranja, las pasas, el melón, el jitomate y el brócoli. Aunque también se pueden encontrar en leguminosas como los frijoles, los garbanzos y las lentejas. Como podrás ver, el potasio se encuentra en una amplia variedad de alimentos saludables que, si aún no incluyes en tu dieta, no será difícil incorporarlos. Es por eso, que aquí te traemos algunas ideas de cómo incorporar algunos de estos alimentos en tus platillos:

- Agrega rodajas de plátano y pasas a algún tazón de cereal, avena preparada o yogurt natural.
- Prepara las ensaladas con espinacas, arúgula o acelgas, en lugar de lechuga, así obtendrás una mayor cantidad de nutrientes.
- Prepara sopa de lentejas para empezar una deliciosa comida en casa; y para darle un extra de potasio ¡puedes agregarle papa y jitomate!
- Combina hummus (pasta de garbanzos) con zanahoria o pepino; es una excelente opción de colación rica en potasio.

¡Así de fácil es aumentar la ingesta de potasio en tus niños para que se mantengan saludables! Asegúrate de incorporar estos alimentos de la manera que más le guste a tu familia y enséñales sobre la importancia que este nutrimento tiene para ellos.