

# Descubre los 5 alimentos con más potasio

## [Descubre los 5 alimentos con más potasio](#)

[imprimir](#)



Hoy te hablamos de otro nutriente imprescindible que no puedes dejar escapar. ¿Conoces el **potasio**? Es un mineral esencial que nuestro organismo necesita para mantener en buen estado las células, el corazón, los músculos y el sistema nervioso. Pero, lo más importante: ¿dónde lo podemos encontrar?

- **Nueces:** además de aportar potasio, son ricas en ácidos grasos saludables, magnesio y calcio. Aún así, recuerda que abusar de ellas tampoco es bueno, puesto que son uno de los [frutos secos](#) más calóricos.
- **Plátanos:** se trata de una fruta con muchos beneficios. No solo encontrarás potasio en ella, sino también vitaminas B y C, ácido fólico, fibra, magnesio y hierro. Recuerda que además contiene [triptófano](#), lo que mejora nuestro estado de ánimo.

- **Brócoli:** es una de las [verduras más antioxidantes](#) que existen. Nos protege de enfermedades cardiovasculares, regula nuestro colesterol y su fibra evita el estreñimiento. Por supuesto, ¡es rico en potasio!

- **Bacalao:** este [pescado blanco](#) es bajo en grasas y rico en vitaminas B y A y distintos minerales, pero en especial aporta un alto contenido en potasio. Te lo recomendamos en cualquier dieta equilibrada o de adelgazamiento.

- **Alubias:** ¿Hay algún nutriente que no contengan las [legumbres](#)? Este superalimento te aportará una gran cantidad de potasio, además de carbohidratos, fibra y proteínas. ¡Todo esto con poquísima grasa!

Te contamos un secreto: ¡el [chocolate](#) también contiene potasio! Otra excusa para tomarlo (siempre moderadamente, claro). ¡Que no falte potasio en tu dieta!

Etiquetas

[nueces](#)

[alubias](#)

[bacalao](#)

[chocolate](#)

[plátano](#)

[potasio](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar