



¡Qué sorpresa! el aguacate como fuente de potasio

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

El potasio es un mineral esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo. Participa en el balance y movimiento de los electrolitos por el sistema, en la correcta hidratación (que implica no sólo el consumo de agua, sino la concentración adecuada de azúcares y sales minerales en dicha agua), y en el proceso de contracción y relajación de los músculos.

Para que el sistema muscular funcione adecuadamente son necesarios tres minerales: el sodio, el potasio y el calcio. Los primeros dos se acarrean casi juntos, a través de un mecanismo bioquímico conocido como bomba de sodio/potasio, mientras que el calcio es esencial para mantener relajados los músculos. Si alguno de los tres minerales falta o se encuentra en concentraciones inferiores a las necesarias, entonces el proceso de contracción y relajación de los músculos durante el movimiento se atrofia, causando dolor, contracturas y, sobre todo, calambres. De los tres minerales, el sodio es el que menos suele escasear, pues es el constituyente básico de la sal, y además se encuentra en muchos aditivos químicos que se agregan a los alimentos industrializados como conservadores, antioxidantes, antihumectantes o sales de curado para carnes. De hecho, más que la deficiencia, en el caso del sodio suele ser preocupante el exceso, pues se asocia a la retención de líquidos, a la inflamación y a la hipertensión arterial. La hipertensión ocupa la quinta causa de muerte en nuestro país, tanto entre los hombres como en mujeres. De manera que el sodio difícilmente faltará para regular el proceso de contracción y relajación de los músculos.

El calcio, segundo mineral necesario para regular la función, es relativamente abundante en el cuerpo. Cuando las reservas obtenidas a través de la alimentación se agotan y el sistema muscular requiere más, toma calcio de las estructuras óseas, debilitándolas. Esto tiene sus consecuencias para el individuo cuyos huesos estarán frágiles, pero el mineral no se agota.

Por otra parte, el potasio, el tercer mineral esencial para el trabajo muscular, se pierde fácilmente, pues es muy soluble en agua. Se elimina con la sudoración y a través de la orina. Por eso es muy importante consumir suficiente potasio todos los días, para asegurar su disponibilidad.



Las mejores fuentes de potasio son las frutas y verduras por su alto contenido de agua. Y de entre todas ellas se han destacado tradicionalmente la naranja, el plátano y el jitomate por su gran aporte. Sin embargo, hay algunos ausentes de la lista; otras verduras y frutas cuyo aporte es igual de elevado y que son deliciosas y versátiles. Entre ellas, vale la pena destacar al aguacate, pues una ración de 100 g contiene 463 mg de potasio, que equivale al 57% de la ingesta diaria recomendada para los adultos. Así es, en tan sólo 100 g de aguacate recibimos más de la mitad del potasio que requerimos para un día.

Una ingesta adecuada de potasio no sólo garantiza un trabajo muscular óptimo, sino que además evita los calambres, las contracturas y los dolores musculares por contracción. Y por si esto fuera poco, en el caso de la mujer, una ingesta adecuada de potasio también supone menos sufrimiento a causa de los cólicos menstruales. Finalmente, el útero (un músculo), para desprender el endometrio que lo recubre al final del ciclo menstrual, se contrae y relaja. Con la proporción adecuada de minerales, esto es, más potasio y menos sodio en la dieta, se facilitan dichos movimientos, se evita el dolor y los espasmos, así como la inflamación y retención de líquidos que los acompaña.

Más aguacate para la salud de los músculos y para evitar el dolor por cólico menstrual. Así de sencillo: para obtener potasio de un alimento delicioso, siempre disponible y versátil, una gran opción es el aguacate.