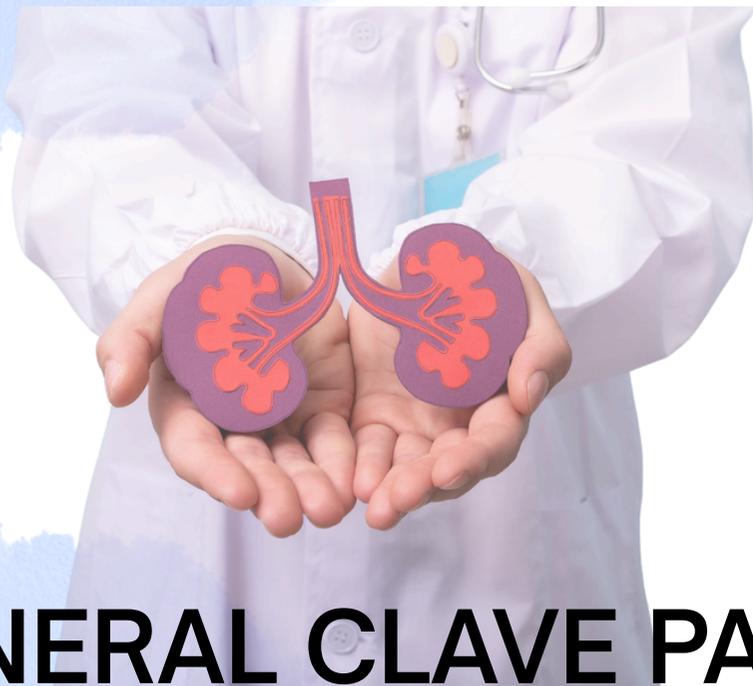


CITRATO DE POTASIO



EL MINERAL CLAVE PARA TU
EQUILIBRIO Y RENDIMIENTO



Citrato de potasio: el mineral clave para tu equilibrio y rendimiento

El potasio es un mineral esencial para el correcto funcionamiento de los músculos, el sistema nervioso y el equilibrio de líquidos en el cuerpo. El citrato de potasio es una de las formas más recomendadas para suplementarlo, ya que se absorbe con facilidad y es bien tolerado por el organismo.

1. ¿Qué es el citrato de potasio?

El citrato de potasio es una sal derivada del ácido cítrico que, al ingerirse, aporta potasio de manera efectiva. Se utiliza como suplemento para prevenir deficiencias de este mineral y para apoyar funciones vitales del organismo, como la transmisión de impulsos nerviosos y la contracción muscular.



2. Importancia del potasio en el cuerpo

El potasio interviene en múltiples procesos, entre ellos:

- Regulación de la presión arterial.
- Equilibrio de líquidos y electrolitos.
- Salud muscular y prevención de calambres.
- Función cardíaca estable.



3. Beneficios de las cápsulas de citrato de potasio

a) Mejora del rendimiento físico

- Previene calambres y fatiga muscular.
- Favorece una contracción muscular eficiente.
- Mantiene un buen nivel de hidratación celular.

b) Salud cardiovascular

- Ayuda a mantener la presión arterial en niveles normales.
- Favorece la salud de las arterias y la circulación sanguínea.

c) Prevención de cálculos renales

- El citrato ayuda a reducir la formación de cálculos de oxalato de calcio.



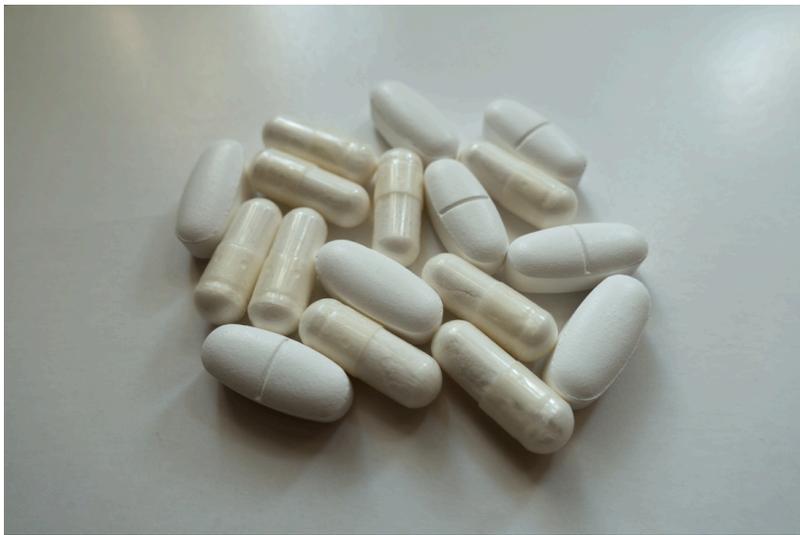
4. ¿Quiénes pueden beneficiarse del citrato de potasio?

- Deportistas y personas físicamente activas.
- Personas con dietas bajas en frutas y verduras.
- Quienes pierden mucho potasio por sudor o medicamentos diuréticos.
- Personas con antecedentes de cálculos renales.



5. Cómo tomar las cápsulas de citrato de potasio

- Dosis habitual: entre 1 y 2 cápsulas al día, dependiendo de la concentración y recomendación médica.
- Momento ideal: durante o después de las comidas.
- Hidratación: acompañar con suficiente agua para optimizar su absorción.



6. Precauciones

Aunque es seguro para la mayoría, las personas con problemas renales o que tomen medicamentos para el corazón deben consultar con un médico antes de suplementar potasio, ya que un exceso puede ser perjudicial.

7. Conclusión

El citrato de potasio es una herramienta sencilla pero poderosa para mantener un cuerpo en equilibrio, prevenir calambres, cuidar el corazón y mejorar el rendimiento físico. Suplementarlo puede marcar la diferencia en tu energía diaria y tu salud a largo plazo.

