



Los minerales

Minerales principales:

- Calcio
- Magnesio
- Fósforo
- Azufre
- Sodio
- Potasio
- Cloro



Minerales traza:

- Cromo
- Cobalto
- Cobre
- Flúor
- Yodo
- Hierro
- Manganeso
- Molibdeno
- Selenio y Cinc





Fuentes alimentarias principales de los minerales

Tal como se ha visto en el apartado de vitaminas ningún alimento posee todos los minerales en cantidades tales que permita sólo la ingestión de uno o pocos alimentos .

Por tanto una alimentación variada es condición para lograr el aporte adecuado de todos los minerales necesarios para la salud.



Las sales minerales: el calcio



- Funciones:
 - constituyente de huesos y dientes.
 - interviene en la contracción muscular y en la coagulación sanguínea.
 - necesario para la transmisión del impulso nervioso.
 - activador de algunos sistemas enzimáticos.
 - fundamental en mecanismos intracelulares de comunicación.
- Necesidades: 800 mg diarios (más en crecimiento y vejez)

Fuentes de calcio

- 1 litro de leche contiene 1200 mg
- 100 g de queso de 300 a 1000 mg
- 1 plato de espinacas o acelgas 250 mg



Las sales minerales: el hierro



- Funciones:
 - formación de hemoglobina, por lo que contribuye al transporte de oxígeno.
 - interviene en la respiración celular formando parte de diversas enzimas.

- Necesidades: hombre 12 mg mujer 15 mg

- Carencia: anemia, palidez, debilidad, fatiga, uñas quebradizas, problemas respiratorios.

Fuentes de hierro

- 100 g de hígado contiene 12,5 mg
- 100 g carne vaca 3,5 mg
- 1 plato de lentejas (60 g) 4,8 mg
- 1 plato de garbanzos (60 g) 3,6 mg
- 1 plato de espinacas (250 g) 6 mg





www.aulahogar.com