

## Minerales. Esenciales para la salud



Las vitaminas y minerales son sustancias que necesita el organismo para funcionar bien. En educación nutricional para pequeños, se utiliza como ejemplo la seguridad vial,

indicando que las vitaminas y minerales para el organismo, son como el sistema de señales de tráfico, semáforos y agentes para la seguridad vial.

Los minerales son sustancias inorgánicas que proceden del agua y del suelo y que son absorbidas por los vegetales o ingeridas por los animales. Mientras que las vitaminas son sustancias orgánicas fabricadas por vegetales y animales. Conseguimos vitaminas y minerales a través de los alimentos, por lo que a mayor variedad de alimentos, mayor facilidad para obtenerlos las cantidades que necesitamos de cada uno.

Necesitamos minerales todos los días, algunos en mayor cantidad que otros y el cuerpo utiliza los minerales para muchas funciones.

**En especial durante la adolescencia, cuando se atraviesan importantes cambios físicos, donde tanto las vitaminas como los minerales son muy necesarios para crecer y desarrollarse correctamente y con salud.**

- ✓ **El calcio** es fundamental para huesos y dientes sanos y fuertes. La leche y sus derivados, las verduras y hojas de color verde oscuro o las sardinas en lata con espinas, son fuente de calcio.
- ✓ **El hierro** ayuda a los glóbulos rojos a transportar el oxígeno a todas las partes del organismo. La carne roja, el pescado y marisco, las legumbres, las verduras de hoja verde y los cereales integrales (pan, pasta, musli), son fuente de hierro.
- ✓ **El magnesio** ayuda a que músculos y nervios funcionen correctamente. También estabiliza la frecuencia cardiaca, ayuda a regular los niveles de glucosa, la producción de energía y proteína, y participa junto al calcio a que los huesos estén fuertes. La leche y sus derivados, la carne y el pescado, son fuente de magnesio.
- ✓ **El fósforo** ayuda a que huevos y dientes se formen sanos y fuertes. Todas las células del cuerpo lo necesitan para funcionar correctamente y también ayuda a fabricar energía. La leche y sus derivados, la carne y el pescado, son fuente de fósforo.

- ✓ **El potasio** ayuda a mantener el equilibrio hídrico en la sangre y los tejidos. También ayuda a que el corazón, el sistema nervioso y el muscular, funciones correctamente. Las verduras de hoja verde, los cítricos, las legumbres, los plátanos y frutas deshidratadas son fuente de potasio.
- ✓ **El zinc** favorece la curación de las heridas y ayuda a mantener un sistema inmunitario fuerte. La carne roja, la carne de aves, los mariscos, los frutos secos y los cereales integrales son fuente de zinc.
- ✓ **El sodio** ayuda a mantener el equilibrio hídrico en el cuerpo. Y el yodo ayuda al correcto funcionamiento de la glándula tiroidea. El pan, la mantequilla, el queso y otros alimentos elaborados son fuente de sodio. Los pescados de agua salada y algas marinas son fuente de yodo. La sal yodada es la principal fuente de estos dos minerales y su consumo está limitado a 5 miligramos al día.

Una alimentación sana y equilibrada que incluya todo tipo de alimentos como cereales integrales, frutas y verduras frescas; semillas, legumbres y frutos secos; pescados, huevos y carnes magras; aceite de oliva como principal aderezo y agua como principal bebida, no debería requerir tomar suplementos de vitaminas o minerales.

**Y en cualquier caso, si es necesario, no se deben tomar por iniciativa propia, sino bajo prescripción médica.**

**En este cuadro, podéis ver la cantidad que necesita nuestro cuerpo de diferentes vitaminas y minerales, y orientaciones para obtenerlos a través de diferentes alimentos:**

Vitaminas/CDR*	Minerales /CDR*
A (β-caroteno)/ 300-1300µg 1 zanahoria entera cruda contiene 534 µg	Calcio / 700-1300 mg 1 vaso de leche entera (225ml) contiene 300 mg
B1(tiamina)/ 0,5-1,4 mg 100 gr carne de cerdo contiene 0,81 mg	Magnesio / 80-420 mg 1 puñado de avellanas (28gr) contiene 46 mg
B2(riboflavina) / 0,5-1,6 mg 1 huevo cocido contiene 0,27 mg	Fósforo / 460-1250 mg 1 trozo de salmón(90 gr) contiene 315 mg
Niacina (B3) / 6-17 mg 1 bocadillo de atún contiene entre 2,8-3,7 mg	Sodio / 1-3,8 g 1 bocadillo de jamón ibérico(80gr) contiene 1,2 gr
Acido Pantoténico (B5) / 2-7 mg 1 yogur natural contiene 0,7 mg	Cromo / 11-45 µg 1 plato brócoli al vapor contiene 11 µg

<b>Vitaminas / CDR*</b>	<b>Minerales / CDR*</b>
B6(piridoxina) /0,5-2 mg 1 tortilla de espinacas contiene 0,44 mg	Cobre/ 300 -1000 µg 1 plato potaje de lentejas contiene 400 µg
Biotina (B7-H) / 8-35 µg 100 gr hígado a la plancha contiene entre 27-35 µg	Flúor / 0,7 - 3 mg 1 plato de pescadito con espinas contiene 0,02 mg
Folato(B9) /150-600 µg 6 espárragos de lata contienen 134 µg	Yodo / 90-290 µg 1 plato de potaje judías contienen 32 µg
B12(Cobalamina) /0,9- 2,8 µg 100 gr almejas al vapor contienen 84 µg	Hierro / 7 -27 mg 6 ostras contienen 5 mg
C(ácido ascórbico)/ 15-20 mg 1 naranja contiene 70 mg	Manganeso / 1,2-2,6 mg 1 plato de ensalada de arroz integral contiene 1 mg
D(calciferol) / 15µg 1 lata de sardinas contiene 2,9 µg	Molibdeno / 17-50 µg legumbres y frutos secos son la mejor fuente
E(tocoferol) / 6-19 mg 1 cucharada de aceite de oliva contiene 1,9 mg	Selenio / 20-70 µg 2 rebanadas de pan integral contienen 23 µg
K(filoquinona) / 30-90 µg 1 ensalada de lechuga contienen 46 µg	Cinc-Zinc / 3-13 mg 1 bistec de buey contiene entre 3,7-5,7 mg

\*CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA + unidad de medida comprensible

\*fuente de información Oregon State University <http://lpi.oregonstate.edu/es/mic>