

¿Tenemos suficientes minerales y micro-minerales en nuestra dieta?

La División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte en su afán de contribuir con la mejor calidad de vida de la comunidad Hispana, resalta en esta ocasión la importancia de consumir minerales y micro-minerales en nuestra dieta diaria.

¿Por qué son tan importantes los minerales y los micro-minerales?

Durante muchos años la importancia de las vitaminas ha captado toda nuestra atención, sin embargo se ha descubierto en estos últimos años que son los minerales quienes activan las enzimas que nos permiten digerir las vitaminas.

Los minerales son indispensables para mantener el equilibrio y la fluidez de las células; para formar los huesos y las células de la sangre; para el desarrollo del sistema nervioso, para desarrollar el tono de los músculos y, para regular la actividad del corazón, hígado, estomago y todos los demás órganos internos.

Los micro minerales son minerales indispensables en nuestra dieta diaria. Aun cuando el cuerpo los necesita en cantidades muy pequeñas, si no se consumen se generan muchas enfermedades.

Los estudios resultan cada vez más evidentes: la clave para mantener el equilibrio de los tejidos, células y órganos del cuerpo humano esta en consumir la dosis correcta de minerales.

Falta todavía mucho que descubrir con respecto a la relación que existe entre todos los minerales y micro minerales, sin embargo, hoy se sabe que el desequilibrio de los minerales es una de las razones mas frecuentes por la que nacen niños con defectos físicos o mal funcionamiento de los órganos.

La salud de la comunidad Hispana

La comunidad Hispana no cuenta muchas veces con una dieta adecuada. De acuerdo con el reporte sobre la salud latina 2003 los inmigrantes recién llegados a los Estados Unidos pueden ser más saludables, comparados con los inmigrantes que viven en este país durante un periodo de tiempo mas largo. De acuerdo con este mismo informe, las dietas tradicionales que enfatizan más bien en granos y vegetales y no en grasas saturadas podrían ser la explicación de este fenómeno.

Esperamos que este listado de minerales y micro-minerales contribuya a comprender sobre la importancia de consumir dietas integrales antes que dietas basadas en alimentos refinados.

Minerales:

Calcio: es crucial para el sistema nervioso, latidos del corazón, contracción muscular. Permite la buena circulación de la sangre. Necesario para la formación del esqueleto, huesos, uñas. **Fuentes:** leche, yogurt, queso, sardinas, espinaca, brócoli, etc.

Cloruro: Junto con sodio y potasio ayuda a mantener el equilibrio celular. Equilibra el fluido de los ácidos y es parte de los jugos gástricos. Necesario para el buen funcionamiento del hígado, tendones y articulaciones. **Fuentes:** sal de mar, sal de mesa, sustitutos de sal.

Magnesio: esencial para desarrollar el componente activo de la vitamina D que permite asimilar el calcio. Fundamental para la energía de las células; funcionamiento del sistema nervioso y muscular; actividad hormonal y del sistema reproductivo; restaurar los tejidos de los órganos; crecimiento de los huesos; regular la presión arterial. **Fuentes:** plátanos, hígado, espinaca, brócoli, etc.

Fósforo: el 88% se utiliza en los huesos. El otro 12% influye en el metabolismo de los glóbulos rojos, funcionamiento del cerebro, corazón, riñones, nervios, dientes, crecimiento y mantenimiento de las células, producción de energía, contracción del corazón, metabolismo del calcio y la azúcar, actividad muscular. **Fuentes:** pescado, hongos, hígado, pavo, pollo, huevos, ostras, pinol, pistachos, semillas de: zapallo, girasol, ajonjolí, ajos, lentejas, etc.

Sodio: es uno de los electrolitos principales. Sin electrolitos el cuerpo dejaría completamente de funcionar. En nuestra dieta diaria consumimos a veces más sodio (sal) de lo necesario. **Fuentes:** sal de mar, mariscos, algas marinas, riñones, zanahorias.

Azufre: es parte de la estructura de las proteínas, por ello participa en la formación de enzimas, anticuerpos, actividad de los tejidos. Sintetizador de hormonas. Necesario para producir insulina. Su deficiencia genera la degeneración de cartílagos, ligamentos y tendones. **Fuentes:** rábanos, cebollas, berros.

Micro-minerales:

Boro: amplía la capacidad de asimilación del calcio y magnesio. Puede incrementar un beneficioso aumento de estrógenos y testosterona in mujeres post menopáusicas. Contribuye en la activación de la vitamina D para la asimilación del calcio. Su deficiencia puede producir osteoporosis, artritis, presión alta. **Fuentes:** brócoli, espinaca, granos, manzanas, uvas, pasas.

Cromo: esencial para el metabolismo de los lípidos, glucosa, insulina. Ayuda a tener una mente alerta y a mantener niveles altos de energía. Niveles adecuados de cromo ayudan a perder la necesidad de consumir dulces y carbohidratos. **Fuentes:** mariscos, carne, fréjoles, lácteos, nueces, cereales integrales.

Cobalto: es parte de la vitamina B 12. Fuentes: pescado, nueces, brócoli, espinacas, avena, etc.

Cobre: contribuye a la formación de los huesos y de los tejidos que conectan la piel, músculos, corazón, vasos sanguíneos, pulmones. Interviene en la creación de la sangre.

Fuentes: hígado, ostras, cereales, guindotes, ajos, fréjoles, mariscos, brócoli, espinaca, etc.

Fluor: esencial para huesos y dientes. Para asimilar bien el calcio el cuerpo necesita adecuadas cantidades de otros 9 minerales, fluor es uno de ellos. **Fuentes:** leche, zanahoria, ajos, mariscos, agua fluorificada.

Germanio: lleva oxígeno a las células. Es desinflamante. Ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunológico y, a eliminar toxinas y veneno del cuerpo. Puede mejorar algunas enfermedades como: artritis, reumatismo, alergia a los alimentos, colesterol alto, infecciones virales crónicas, cáncer, SIDA. **Fuentes:** ajos, zábila, clórela (alga), ginseng, berros, comfrey.

Iodo: indispensable para el funcionamiento de la tiroides. **Fuentes:** mariscos, pescados, algas, aceites de hígado, yema de huevo, frutas cítricas, ajos.

Hierro: relación directa en la producción de glóbulos rojos y, en el transporte del oxígeno de los pulmones a los tejidos del cuerpo, los músculos y el corazón. Se puede encontrar en muchos alimentos pero se asimila muy poco. Cerca del 50% de las mujeres tenemos deficiencia de hierro y el problema se agrava durante la menstruación y el embarazo.

Fuentes: plátanos, malazas, guindotes, uvas, nueces, lentejas, hígado, ostras, carne roja, etc.

Litium: bajos niveles de litium se asocian con probabilidades mayores de suicidios, crímenes, drogas. El litium es sobretodo importante durante la época del desarrollo del feto. **Fuentes:** granos, vegetales, algas, mariscos.

Manganeso: influye en el metabolismo de las proteínas, grasas, glucosa, energía. Es necesario para la salud de los huesos y del sistema nervioso. **Fuentes:** nueces y granos, espinacas, col de Bruselas, algas, remolachas.

Molybdenum: es un componente de varias enzimas relacionadas con la desintoxicación de alcohol, formación de ácido úrico, metabolismo del azufre. Un bajo nivel de molybdenum es una condición asociada al cáncer. **Fuentes:** arroz integral, legumbres, brócoli, espinaca, mizo, cereales enteros.

Platino: contribuye al buen funcionamiento de los tejidos y del sistema inmunológico. Se usa para promover la normal duplicación de las células. Se relaciona también con la lucidez mental y el incremento de energía.

Potasio: es un electrolito que interactúa con el sodio para conducir los impulsos nerviosos a las células. Los estudios demuestran que dosis correctas de potasio permiten equilibrar la presión sanguínea. **Fuentes:** brócoli, espinaca, plátano, tomate, berros, cereales integrales.

Selenium: junto con la vitamina E repara los daños de las células de los tejidos. Combate el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, diabetes, artritis. **Fuentes:** germen de trigo, algas, ajos, mariscos, salvado.

Vanadio: mejora la acción de la insulina e incluso imita la función de la insulina. **Fuentes:** pescado, aceitunas, granos enteros, trigo.

Zinc: forma parte de todas las células del cuerpo humano. Es necesario para mantener la salud del sistema reproductivo y el sistema inmunológico. Debido a que el organismo lo necesita para cumplir todas sus funciones es necesario reponerlo constantemente. Juega un papel vital durante el embarazo. **Fuentes:** hígado, soya, espinaca, levadura de cerveza, hongos, semillas de girasol.

Mayor información: División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor NC: 919-733-7366.