

MINERALES: INDISPENSABLES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO

De acuerdo a la necesidad que el organismo tiene de ellos, los minerales se clasifican en minerales mayores o macrominerales (potasio, calcio, sodio, fósforo, y magnesio) y menores o microminerales (hierro, yodo, cobre, zinc, cromo, manganeso, cobalto, azufre, flúor y selenio). Habría además un tercer grupo, cuyas necesidades diarias son aún menores (silicio, níquel, cromo, litio, molibdeno y cadmio).

Minerales mayores o macrominerales

Magnesio

Es importante para la correcta asimilación de calcio y vitamina C; permite el buen funcionamiento del sistema nervioso y aumenta la secreción de bilis (con ello favorece la digestión de grasas y eliminación de residuos tóxicos). Asimismo, ayuda a que disminuyan problemas cardíacos e interviene en el proceso de contracción y relajación muscular. Está presente en gérmenes de trigo, azúcar moreno, almendras, nueces, semillas de soya y ajonjolí, higos secos y hortalizas de hoja verde. Su carencia produce nerviosismo, hipertensión, posibilidad de sufrir un infarto, convulsiones, debilidad muscular, tetania y estados de fatiga y estrés.

Minerales menores o microminerales

Hierro

Es un mineral necesario para la producción de hemoglobina (sustancia contenida en el interior de glóbulos rojos encargada de transportar oxígeno a la sangre) y mioglobina (oxigena los músculos). Es imprescindible para la correcta utilización de las vitaminas del complejo B y en la síntesis de proteínas. De forma natural se encuentra en hígado, carne magra (sin grasa), sardina, yema de huevo, vegetales de hoja verde, dátiles, higos secos y cereales enriquecidos. Cuando es insuficiente se presenta fatiga, dificultad para respirar, depresión, palpitaciones, baja resistencia a infecciones y anemia.

Yodo

Es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, ayuda al crecimiento, mejora la agilidad mental, quema exceso de grasa y permite el desarrollo de uñas, cabello, piel y dientes. La carencia de este elemento ocasiona una enfermedad llamada bocio, en la cual la glándula tiroides aumenta de tamaño en forma exagerada. Puede encontrarse en sal de mesa, pescados, mariscos, algas y vegetales cultivados en suelos ricos en este mineral.

Zinc

Resulta vital para el crecimiento celular y la utilización de la energía, regula los desarrollos sexual, epidérmico y capilar, estimula las células del sistema inmunitario y es necesario para la producción de insulina. Se obtiene al

consumir carne roja, leche, huevo, mariscos, legumbres, levadura de cerveza, frutos secos, cacahuets y semillas de girasol. Cuando este nutriente es insuficiente afecta al crecimiento, el sistema inmunológico (aquél que defiende al organismo de infecciones) se debilita, hay pérdida de peso, problemas en piel y afecciones en sentidos del gusto y olfato.

Cromo

Colabora en la asimilación normal del azúcar al permitir que la insulina, hormona producida por el páncreas, trabaje de manera correcta, al mismo tiempo que regula los niveles de colesterol y participa en el transporte de proteínas. Está presente en aceites vegetales, levadura de cerveza, cebolla, lechuga, papa con cáscara, cereales integrales, pimienta negra, almejas, frutos secos, zanahoria, queso y lechuga. Su falta puede llegar a ocasionar diabetes.

Manganeso

Se encarga de activar las enzimas que intervienen en la formación de las grasas y participa en el aprovechamiento de las vitaminas C, B1, y B8. Los alimentos que lo contienen son pescados, mariscos, cereales integrales y legumbres. Cuando es insuficiente se presenta desequilibrio en lípidos, y las vitaminas citadas cumplen parcialmente sus funciones.

Selenio

Tiene propiedades antioxidantes, contribuyendo a combatir el envejecimiento prematuro relacionado con numerosas afecciones. Es útil en el tratamiento contra la caspa y mantiene en buen estado al hígado, corazón y órganos reproductores. Estimula el sistema inmunológico. Los alimentos que lo contienen son: carne, pescado, lácteos, germen y salvado de trigo, cebolla, ajo, tomate verde, brócoli y levadura de cerveza. Es raro que se presente deficiencia de este mineral, pero cuando ocurre se produce dolor muscular.

Tercer grupo de minerales

Molibdeno

Ayuda a prevenir anemia y caries dental. De manera natural se obtiene del germen de trigo, legumbres, cereales integrales y vegetales de hoja verde. Su carencia favorece el desarrollo de anemia y problemas dentales.