

RESEÑAS NUTRICIONALES



Los minerales



Los minerales se encuentran distribuidos por todo nuestro organismo. Al igual que las vitaminas realizan misiones de guardia de tráfico para nuestro cuerpo. **Tienen funciones muy importantes; estructurales, reguladoras y de transporte.** Entre los minerales más importantes podemos citar el hierro, el calcio, el fósforo, el yodo, el magnesio, el cinc y el fluor.

El calcio es el material básico de nuestros huesos. **Es importante en la edad infantil**, ya que es en esta etapa donde “llenamos los depósitos” de calcio que después serán necesarios en la edad adulta. Los alimentos más ricos en calcio son los lácteos (leche, queso), pescados que ingerimos con espinas (sardinias) y los frutos secos.

El hierro es uno de los minerales que tenemos que cuidar más en nuestra dieta, porque es habitual su carencia. El hierro se puede encontrar tanto en alimentos de origen animal como de origen vegetal, pero **nuestro cuerpo absorbe mejor los de origen animal.** Los alimentos de origen animal con mayor cantidad de hierro son los mejillones, berberechos, carne roja e hígado. Entre las de origen vegetal podemos citar las lentejas, los frutos secos y las espinacas. **Un pequeño truco**; si tomamos estos alimentos de origen vegetal con alimentos ricos en vitamina C (fresas, naranjas...etc) facilitamos su absorción.



El fósforo es importante para la **actividad de nervios y músculos**, así como para la constitución de huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como el germen de trigo, frutos secos, queso, legumbres, cereales y chocolate