



Identifica el mineral

Ayúdanos a identificar los minerales que contienen los siguientes alimentos, uniendo con una línea cada uno de ellos con su respectivo mineral.





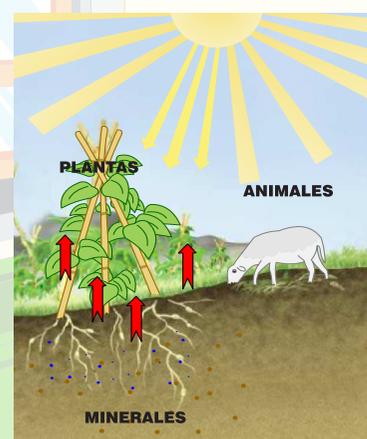
3

CARTILLA informativa



Los minerales y los alimentos

¿Te has preguntado qué función cumplen los minerales en nuestro organismo?
¡Descubre los alimentos que contienen minerales aquí!



Todos los seres vivos requieren de minerales para que sus organismos funcionen de manera correcta y saludable.

Los minerales se encuentran en la tierra, donde la erosión convierte la roca (llamada piedra, comúnmente) en fragmentos minúsculos que son utilizados por los microbios y luego pasan de la tierra a las plantas para después ser consumidos por los animales. Los seres humanos adquirimos los minerales en nuestra alimentación diaria al consumir las plantas y sus frutos, así como la carne de los animales, entre otros productos.

Los elementos químicos que constituyen el organismo humano son:

95% Carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno.

4.5% Azufre, fósforo, magnesio, calcio, potasio, cloro y sodio.

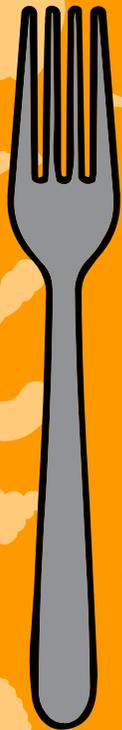
En mínima proporción, hierro, cobre, manganeso, flúor, zinc, molibdeno, boro, silicio, cobalto, yodo, selenio, cromo, estaño y vanadio.

Es así, que el cuerpo humano contiene más de 70 minerales en diferentes proporciones y cantidades; y requerimos de todos y cada uno de ellos para que nuestro organismo funcione adecuadamente.

Veamos, en esta cartilla, qué minerales contienen los alimentos y para que son útiles en nuestro organismo.



Los minerales y los alimentos



	SE ENCUENTRA EN ...	SIRVE PARA ...
SODIO	La sal de mesa, además está en la carne y el pescado ahumado, seco y salado; el pan, los cereales y el queso.	<ul style="list-style-type: none"> • Proteger los tejidos cuando se pierde agua en el cuerpo. • Controla el ritmo cardíaco. • Interviene en la generación de impulsos nerviosos y la contracción muscular.
CALCIO	En la leche y sus derivados (queso, yogurt, etc.), en las verduras (espárrago, coliflor, remolacha, zanahoria, apio, berro, espinaca, cebollas, limones, ortiga, nabo, alfalfa), las menestras y el pescado.	<ul style="list-style-type: none"> • Asegura una respuesta normal del músculo y de los nervios. • Contribuye a la formación y conservación de huesos. • Favorece la transmisión de impulsos nerviosos. • Facilita la coagulación sanguínea. Ayuda a prevenir las hemorragias e inflamaciones.
POTASIO	Está presente en las frutas, especialmente en el plátano y las naranjas, el pan integral, las verduras, las menestras y la leche.	<ul style="list-style-type: none"> • Controla la acumulación de agua en los tejidos del cuerpo humano. • Controla el ritmo cardíaco. • Interviene en la generación de impulsos nerviosos y la contracción muscular.
HIERRO	Abunda en el pescado, la carne, el hígado, el pan integral, algunas verduras de hojas, cereales, nueces y menestras.	<ul style="list-style-type: none"> • Forma parte de la hemoglobina en la sangre. Es necesario para el desarrollo de los glóbulos rojos y para transportar oxígeno a las células. Su déficit en la dieta diaria puede ocasionar anemia. • Forma parte de diversas enzimas.
ZINC	Su presencia se registra en el pescado, la carne, los mariscos, en las pecanas, el maní y las menestras.	<ul style="list-style-type: none"> • Favorece la cicatrización de heridas. • Favorece la conservación del cabello. • Facilita el crecimiento y desarrollo sexual.
COBRE	Se encuentra en el pan integral, el hígado, los mariscos, el pescado y las menestras.	<ul style="list-style-type: none"> • Interviene en numerosas reacciones enzimáticas del metabolismo. • Necesario para la formación de hierro y hemoglobina. Esencial para la formación de colágeno. • Su deficiencia produce caída del cabello y canas prematuras.
YODO	Principalmente en el pescado y en los mariscos.	<ul style="list-style-type: none"> • Forma parte de las hormonas tiroideas que controlan el crecimiento y el desarrollo así como en la producción de energía dentro de las células.
CLORO	Se encuentra en la aceituna, trigo integral, queso, col, apio, huevos, pescado, papas, ostras, espinacas y cebolla.	<ul style="list-style-type: none"> • Activa y regula la función muscular. • Necesario para la digestión normal. • Activa las secreciones y los enzimas gástricos.
FÓSFORO	En las manzanas, la alfalfa, cebada, salvado, queso, huevos, lentejas, hígado, leche, espárragos, col, maíz, apio, coliflor, pescado, higos, trigo integral, guisantes, lechuga, espinacas, tomates, uvas, frambuesa, mandarinas, berro y col rizada.	<ul style="list-style-type: none"> • Se combina con el calcio para formar los huesos, • Mantiene el sistema alcalino y activa las enzimas y el metabolismo de las grasas y los hidratos de carbono. • Ayuda a la regeneración celular. • Su deficiencia o carencia puede producir huesos y dientes frágiles, fatiga, inapetencia y propensión a infecciones.
AZUFRE	Judías, ortigas, queso, huevos, frutos secos, salvado, pescado, carnes magras, acelgas, cebollas, nabos, coliflor, ajo, ostras, espinacas, col rizada e hinojo.	<ul style="list-style-type: none"> • Necesario para la asimilación de la proteína corporal, importante para el hígado y las células de la piel y para todo el metabolismo. Es útil en el tratamiento de la piel (eccema, soriasis, dermatitis).
MAGNESIO	En las semillas de soja, vegetales verdes, productos lácteos, huevos, mariscos, granos integrales, maíz, kiwicha y las nueces. En la miel, almendras, acelga, almejas, maíz, guisantes, ciruelas, higos, pasas, papas, col verde, plátanos, zanahoria, pescado y limones.	<ul style="list-style-type: none"> • Regula los procesos metabólicos (absorción de nutrientes). • Estabilizador muscular y nervioso. • Fortalece el sistema cardiovascular esencial para la estructura de los huesos y para los nervios. • Activa enzimas necesarios para el proceso digestivo.
FLUOR	Se encuentra en el pescado, en el café, la soja, remolacha, col, ajo, espinacas, trigo integral, centeno, y berro. Incluso el agua potable registra este mineral.	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece el esmalte de los dientes y previene la caries dental. • Protege y preserva los huesos. • Interviene en el metabolismo del calcio y del fósforo.

MINERALES PELIGROSOS

Existen minerales que el organismo no necesita, pero que los recoge de los contaminantes industriales del aire, el agua y de ciertos hábitos nocivos como fumar (el humo de los cigarrillos contiene no sólo nicotina sino una sustancia tóxica producida por la combustión del papel), los preservantes, aromatizantes y saborizantes; que representan un peligro para la salud.

Algunos de estos minerales peligrosos son:

Cadmio:

Deteriora gravemente los riñones y favorece la osteoporosis. Se encuentra en algunos alimentos marinos (ostras) y en vísceras animales (hígado). Los fumadores lo inhalan en gran cantidad.

Plomo:

Suele proceder de las emanaciones de los automóviles y es absorbido por los pulmones. Las cañerías de plomo para la conducción del agua y las soldaduras de plomo en las latas de conserva son también altamente contaminantes. Produce dolores de cabeza, vértigo, insomnio, irritabilidad, debilidad y anemia.

Mercurio:

Es generado de la utilización de combustible fósil, la fabricación de pinturas, los procesos en las minas informales y la preparación de la pasta de papel. Igualmente, los compuestos de este mineral, como el mercurio etílico, nos llegan por medio de abonos fungicidas en los cereales o a través del pescado. Su acumulación en el organismo afecta al sistema nervioso.

La mejor protección contra estos minerales peligrosos es consumir alimentos de origen biológico o con la menor cantidad posible de preservantes y colorantes.