

LOS MINERALES

El 4% de nuestro cuerpo lo constituyen los minerales. Nuestro organismo tiene 60 minerales diferentes, de los cuales alrededor de 21 son esenciales para la vida. Algunos están en cantidades relativamente grandes —macrominerales—, en tanto que otros se encuentran en cantidades menores al 0,01% del peso corporal total —microminerales—. Sin embargo, la importancia de un mineral no necesariamente se correlaciona con su abundancia, y el déficit de cualquiera de ellos puede ser igualmente perjudicial.

Los minerales actúan como catalizadores de múltiples reacciones biológicas

Tabla 3: Minerales

Mineral	Función General	Signos de Deficiencia	Alimentos Fuentes
Calcio	Formación de tejido óseo y dental, coagulación sanguínea y transmisión nerviosa.	Osteoporosis, calambres musculares.	Lácteos, vegetales de hoja verde (en menor proporción).
Fósforo	Formación ósea y dental; componente de enzimas.	Osteomalacia (rara), cálculos renales, arritmia cardíaca.	Lácteos, carnes, cereales enteros.
Magnesio	Estimulador de reacciones enzimáticas relacionadas con la producción de energía.	Temblor muscular, vasodilatación.	Cereales integrales, vegetales verdes.
Sodio	Balance hídrico. Interviene en la impermeabilidad de la membrana celular.	Deshidratación.	Sal común, alimentos procesados.
Potasio	Balance hídrico, estimulación nerviosa.	Acidosis, daño renal, falla cardíaca.	Carnes, leche, frutas y vegetales frescos.
Hierro	Componente de hemoglobina y enzimas.	Anemia ferropénica (cansancio, debilidad, falta de concentración).	Carnes, vegetales verdes de hoja, hígado, riñón.
Zinc	Componente de enzimas, interviene en la reproducción celular y regula la respuesta inmune.	Anemia, trastornos del crecimiento.	Carnes, frutos de mar, cereales integrales.
Selenio	Componente de enzimas, antioxidante.	Cardiomiopatías.	Cereales integrales, pescados y mariscos.
Cobre	Componente de enzimas y formación de hemoglobina.	Alteración de la absorción del hierro, desmineralización ósea.	Legumbres, frutos de mar, frutas secas.