

o colaboran para esta función con las enzimas presentes en el organismo. También intervienen en la distribución del agua corporal entre los compartimentos intra y extracelulares —aquí son fundamentales el sodio y el potasio—, forman parte de compuestos orgánicos esenciales y regulan la contracción muscular, la transmisión de impulsos nerviosos y el crecimiento de nuevos tejidos.

Los minerales son fundamentales en las cantidades establecidas como recomendación, pero los excesos también pueden ocasionar trastornos.

HIERRO Y CALCIO: DOS MINERALES DE GRAN JERARQUÍA

Hierro

Mineral esencial para el correcto funcionamiento de los glóbulos rojos y el transporte de oxígeno en el organismo. Contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y favorece la concentración.

La falta de hierro produce anemia ferropénica.

Los niños pequeños son los más propensos a esta deficiencia, debido al rápido crecimiento experimentado y a que su dieta habitual muchas veces no aporta las cantidades suficientes para cubrir el requerimiento de este mineral que se sitúa en 10 mg hasta los 10 años y 12 y 15 mg respectivamente para varones y mujeres de entre 11 a 18 años.

Las adolescentes corren un alto riesgo de deficiencia, debido a la combinación de su rápido crecimiento y de las pérdidas de sangre menstrual.

Por lo tanto la anemia por deficiencia de hierro esta asociada a:

- *Capacidad de trabajo disminuida.*
- *Menor resistencia a las infecciones.*
- *Apatía e irritabilidad.*

El hierro en los alimentos:

- Carnes: vacuna, pollo, pescado, morcilla, hígado de vaca, riñón.
- Legumbres, vegetales de hoja verde, granos, huevo, también tienen hierro, pero para que se aprovechen, hay que combinarlos con carne o vitamina C (naranja, limón, tomate) en una misma comida.

Calcio

El calcio es el mineral más abundante del organismo. Un 99 % del mismo se encuentra en huesos y dientes, otorgándole firmeza a estos tejidos. El 1 % restante del calcio corporal tiene un papel esencial en funciones tales como la contracción muscular, la conducción nerviosa y la coagulación sanguínea.

La mayor necesidad de calcio para el organismo se produce en la etapa de desarrollo, hasta que se alcanza la masa ósea máxima.