



# MINERALES: NECESIDADES DIARIAS, PROPIEDADES Y ALIMENTOS

MINERALES	CONSUMO RECOMENDADO PARA ADULTOS (19-65 Y MÁS) *	FUNCIÓN EN EL	ALIMENTOS
<b>CALCIO</b>	HOMBRES: 1000mg MUJERES: 1000mg	El calcio es un mineral esencial para la formación de huesos y dientes. Es indispensable para un funcionamiento normal del sistema nervioso, influye en la coagulación de la sangre y juega un papel importante en la transmisión de las señales de las células.	El queso como el emmental o el gouda, la leche desnatada, el yogur (1,5 % de grasa), la col rizada, las espinacas, la rúcula y los frutos secos como las avellanas y las nueces de Brasil son ricos en calcio.
<b>CLORURO</b>	HOMBRES: 2300mg MUJERES: 2300mg	El cloruro tiene un impacto en el balance hídrico total de nuestro cuerpo. Desempeña además un papel importante en el transporte de dióxido de carbono. Nuestro jugo gástrico tiene una concentración especialmente elevada de cloruro, ya que el ácido gástrico es un ácido clorhídrico.	Es asimilado principalmente como cloruro de sodio con la sal de mesa
<b>HIERRO</b>	HOMBRES: 10mg MUJERES: 15mg (19-51 años) 10mg (51-65 años y más)	El hierro juega un rol importante en la formación de sangre y de nuestros glóbulos rojos. Es además necesario para garantizar el suministro de oxígeno a nuestro organismo. <b><u>Échale un vistazo a nuestro artículo sobre el hierro.</u></b>	Los alimentos como la morcilla, el hígado, las legumbres y el pan integral contienen una cantidad relativamente elevada de hierro.
<b>FLÚOR/ FLORURO</b>	HOMBRES: 3,8mg MUJERES: 3,1mg	La mayor parte del flúor presente en nuestro cuerpo se concentra en los dientes y en los huesos. El flúor sirve para prevenir la caries dental y para endurecer el esmalte. Es sin embargo controvertido desde un punto de vista científico si el flúor es un oligoelemento realmente esencial para nuestro organismo.	El pescado, el marisco, los frutos secos, el té negro, la carne y los productos a base de soja contienen una cantidad relativamente alta de flúor. El agua del grifo y el agua mineral contienen gen-
<b>SELENIO</b>	HOMBRES: 70 µg MUJERES: 60 µg	El selenio participa en el aprovechamiento del yodo y, por ello, en la producción de las hormonas tiroideas. Cumple además una función importante de protección contra los radicales libres.	Las nueces de Brasil, el repollo y la cebolla son ricos en selenio. Las setas, los espárragos y las legumbres (lentejas) tienen un contenido relativamente alto de selenio.

\*Según la DGE (Sociedad Alemana de Alimentación)



# MINERALES: NECESIDADES DIARIAS, PROPIEDADES Y ALIMENTOS

MINERALES	CONSUMO RECOMENDADO PARA ADULTOS (19-65 Y MÁS) *	FUNCIÓN EN EL	ALIMENTOS
YODO	HOMBRES: 200 µg MUJERES: 150 µg	La mayor parte del flúor presente en nuestro cuerpo se concentra en los dientes y en los huesos. El flúor sirve para prevenir la caries dental y para endurecer el esmalte. Es sin embargo controvertido desde un punto de vista científico si el flúor es un oligoelemento realmente esencial para nuestro organismo.	El yodo suele ser asimilado a través de la alimentación en forma de sal yodada. El pescado como el salmón y el bacalao y el marisco como los mejillones, las langostas y las gambas contienen también una gran cantidad de yodo.
POTASIO	HOMBRES: 4000mg MUJERES: 4000mg	El potasio es necesario para mantener el balance hídrico y de los electrolitos en nuestro cuerpo y contribuye a un funcionamiento normalizado del metabolismo. El potasio controla también la conducción de los estímulos de las células musculares y nerviosas y es por lo tanto importante para su funcionamiento. Favorece además el mantenimiento de una circulación sanguínea	Existe una gran cantidad de frutas y verduras ricas en potasio. Por ejemplo: las patatas, las legumbres, la col rizada, las espinacas, el aguacate, los plátanos, <b>los frutos secos y las bayas</b> . Nuestra <b>mezcla de frutos secos</b> contiene los mejores frutos secos y bayas. Es ideal para los amantes de los snacks saludables.
COBRE	HOMBRES: 1/1,5 mg MUJERES: 1/1,5 mg	El cobre es importante para el funcionamiento del cerebro, de los nervios y para el metabolismo energético de las células. Participa además en el metabolismo óseo y cartilaginoso.	La langosta, el hígado, los frutos secos, el pan integral de centeno, las lentejas, los guisantes y las setas contienen una buena cantidad de cobre.
ZINC	HOMBRES: 10 mg MUJERES: 7 mg	El zinc es necesario para el funcionamiento del sistema inmunológico. Desempeña además un papel importante para un funcionamiento normalizado del metabolismo, de las articulaciones y de las proteínas endógenas. El zinc sirve además para formar y mantener los huesos sanos. Consumir suficiente zinc fortalece el cabello y las uñas.	Los alimentos como las semillas de calabaza, los copos de avena, las nueces de Brasil, las lentejas (secas), los cacahuets (tostados), el alforfón (pelado) y el arroz integral son ricos en zinc. Si te falta el tiempo, podrás cubrir tus necesidades diarias fácilmente con nuestras cápsulas de zinc y magnesio. El glicinato de magnesio y el gluconato de zinc tienen además fantásticas propiedades. Todo ello sin productos químicos.

\*Según la DGE (Sociedad Alemana de Alimentación)



# MINERALES: NECESIDADES DIARIAS, PROPIEDADES Y ALIMENTOS

MINERALES	CONSUMO RECOMENDADO PARA ADULTOS (19-65 Y MÁS) *	FUNCIÓN EN EL	ALIMENTOS
MAGNESIO	HOMBRES: 400 mg (19-25 años) 350 mg (25-65 años y más) MUJERES: 310 mg (19-25 años) 300 mg (25-65 años y más)	El magnesio es necesario para el metabolismo energético, la actividad muscular y el funcionamiento normalizado de los nervios y los músculos. Desempeña además una función importante en la síntesis de las proteínas.	El salvado de trigo, las semillas de calabaza y las de girasol son ricos en magnesio. Las <b>semillas de chía</b> , los anacardos, <b>los cacahuetes</b> y los productos integrales contienen también una buena cantidad de magnesio. Nuestras <b> cápsulas de zinc y magnesio </b> son ideales si te falta el tiempo. Gracias a la combinación de glicinato de magnesio, gluconato de zinc y ácido málico; podrás cubrir fácilmente tus necesidades diarias. Todo ello sin productos químicos.
SODIO	HOMBRES: 1500 mg MUJERES: 1500 mg	El sodio es necesario para mantener el balance hídrico y de los electrolitos en nuestro cuerpo. Las sales minerales perdidas al sudar son además remplazadas por el sodio.	El sodio se encuentra sobre todo presente en la sal. Por ese motivo hay muchos alimentos salados, como el queso, el salami y el arenque salado, que son ricos en sodio. El pan, el chucrut, las sardinas y el jamón contienen relativamente mucho sodio también.
FÓSFORO	HOMBRES: 700 mg MUJERES: 700 mg	El fósforo es importante para la producción de los huesos y de las estructuras dentales y favorece un metabolismo energético normalizado.	El fósforo está presente en casi todos los alimentos. Sobre todo, en los alimentos ricos en proteína como el yogur, el queso gouda, así como en los frutos secos, las legumbres y diversas frutas y verduras.
MANGANESO	HOMBRES: 2/2,5 MG MUJERES: 2/2,5 MG	El manganeso es un componente del sistema de defensa antioxidante de nuestro organismo. Favorece además la formación normal de los huesos, ya que es un componente de las enzimas utilizadas para la producción de las estructuras del cartílago.	Los alimentos vegetales son especialmente ricos en manganeso. Por ejemplo: las verduras de hoja verde como las espinacas, las legumbres como las judías blancas, <b>las bayas y los frutos secos</b> . Los cereales como los <b>copos de avena</b> , los gérmenes de trigo y el arroz contienen también manganeso.

\*Según la DGE (Sociedad Alemana de Alimentación)