* **Calcio**: Principal componente de huesos y dientes. Permite que los músculos se muevan en libertad, sin calambres y nivela la presión arterial. Leche, productos lácteos, sardinas en lata con espina, así como verduras de hoja oscura son algunas de las fuentes de este mineral
* **Azufre**: es un importante componente de tres aminoácidos que se ocupan de formar proteínas, así como de la tiamina, conocida como vitamina B1. El azufre se encuentra en la queratina, que es una sustancia proteica de la piel, uñas y pelo, participa en la síntesis del colágeno. Este elemento lo puedes encontrar en huevos, carnes, pescado, perejil, apio, rábano, col, mangos, papaya, entre otros
* **Magnesio**: El cuerpo lo necesita para fabricar nuevos tejidos, sobre todo los huesos. Interviene en el transporte e intercambio de nutrientes y mensajes entre las células. Las frutas y verduras de hoja oscura son fuente de magnesio, así como semillas, cereales integrales, frutos secos y verduras
* **Fósforo**: Hace posible que las células transmitan su código genético a las nuevas células que el cuerpo fabrica. Mantiene el PH de la sangre, forma parte de la mielina o capa grasa que envuelve las neuronas e interviene en la metabolización de los carbohidratos. Las mejores fuentes son los alimentos ricos en proteína, como carne, pescado, aves, huevos, además de cereales integrales, frutos secos, semillas y legumbres
* **Sodio**: el cloruro sódico o sal, presente en la dieta occidental, a veces en exceso puede provocar que la presión arterial se dispare
* **Potasio y cloro**: Se encuentran en infinidad de alimentos y sufrir una deficiencia es rara. Aunque es necesario subir su consumo si existen vómitos o diarrea, si se toman diuréticos y si se hace ejercicio o trabajos con esfuerzo, sobre todo con altas temperaturas

Microminerales (hierro, cobre, zinc, manganeso, molibdeno, yodo, flúor, cobalto y selenio) que se necesitan en muy pequeña cantidad.

Macrominerales (calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio y azufre) que se necesitan en cantidades apreciables en la dieta.

Aquellos minerales que se requieren en cantidades superiores a los 70 mg/kg de peso, los denominados macrominerales son : Calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio y azufre. En ellos su peso es superior al de los macrominerales, no porque sean más o menos importantes o interesantes, desde un punto de vista curativo y preventivo.

Macrominerales. En la dieta normal, los macrominerales son aquellos que el organismo necesita en cantidades más grandes. En este grupo se incluyen el calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio. Las funciones de cada uno de los macrominerales son muy amplias y algunas aún se desconocen.

DAVID ALBERTO VAZQUEZ GARCIA

UDS

BROMATOLOGIA

MACROMINERALES

MEDICO:

SEDANO