

## ACTIVIDAD

1.- Explica en que alimentos podemos encontrar elementos primarios y secundarios para nuestro consumo:

1. CARBONO (C) Pan, leche, mantequilla, cereal, carne, arroz, frutas, verduras, legumbres, cereales, etc.
2. HIDRÓGENO (H): Se lo encuentra en las carnes y pescados, frutas y verduras, cereales, legumbres en general, harinas etc.-
3. OXÍGENO (O<sub>2</sub>): Otro gas fundamental de la atmósfera, se encuentra combinado con el Hidrógeno formando la molécula de agua, en todos los alimentos.
4. NITRÓGENO (N): Se lo encuentra en las Proteínas, carnes, lentejas

LOS BIOELEMENTOS SECUNDARIOS son:

5. AZUFRE (S): los encuentra en las legumbres, col, cebolla, ajo, espárrago, puerro, pescado y yema de huevo. - FÓSFORO (P): Se encuentra en los alimentos que contienen calcio, como los frutos secos, el queso, la soja, yema de huevo, etc.
6. MAGNESIO (Mg): Se encuentra en el Cacao, soja, frutos secos, avena, maíz y algunas verduras. Es imprescindible para la correcta asimilación del calcio y de la vitamina C.
7. - CALCIO (Ca): Se encuentra en los productos lácteos y derivados, frutos secos, semillas de sésamo, verduras.
8. SODIO (Na): Se encuentra principalmente en la sal, pero está presente en todos los alimentos, como frutas en general, seguidas de las verduras.
9. POTASIO (K): Se encuentra en las frutas (tomate, banana) y verdura fresca, las legumbres y los frutos secos.
10. CLORO (Cl): Se lo encuentra en la sal común, algas, aceitunas, agua del grifo, etc. Favorece el equilibrio ácido-base en el organismo y ayuda al hígado en su función.

2.- Cual proporciona mayor concentración del bioelemento primario y secundario:

PRIMARIOS:

- Azúcar es el alimento que aporta más carbohidratos con 99.5 en 100 gramos
- El pepino es el líder en contenido de hidrógeno, ya que posee más de agua 96% en su composición.
- Las espinacas son las que contienen mayor porcentaje de oxígeno por su contenido de agua.
- Los alimentos que contienen más nitrógeno son las carnes rojas

SECUNDARIOS:

- Cangrejo, pollo, langosta, cordero, vieiras y vísceras tienen el mayor contenido de azufre.
- Los aguacates tienen 58 mg de magnesio por pieza, que es igual al 16% de nuestras necesidades para un día
- Los lácteos, sobre todo la leche y el yogur, son la fuente principal de **calcio**, ya que se asimila el 70-80% de su aporte.
- son las salchichas y los embutidos grasos (18%) quienes aportan más sodio.
- Plátano. Su alto contenido en potasio (382 mg por 100 g) convierte al plátano en la fruta fresca más ricas en este mineral
- Los alimentos con mayores cantidades de cloruro incluyen las algas marinas, el centeno, los tomates, la lechuga, el apio y las aceitunas.

3.- Tu como nutriólogo si pudieras recomendar el consumo de alimentos para obtener Mg cual propondrías y ¿por qué?

Está presente, sobre todo, en el alimento de origen vegetal, mayormente en **las verduras de hoja verde** (acelgas, espinacas, alcachofas); en legumbres, los

granos enteros, las verduras, las semillas y los frutos secos (almendras y semillas de calabaza).

Las almendras, avellanas, germen de trigo, la soja en grano, los cacahuetes, los garbanzos, las judías blancas y los pistachos, son los alimentos que contienen más magnesio”

Y lo recomendaría porque El magnesio es importante para muchos procesos que realiza el cuerpo. Por ejemplo, regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea. Además, ayuda a formar proteína, masa ósea y ADN.

Bibliografía:

<https://medlineplus.gov/>

<https://www.cuerpamente.com/>

<https://cuidateplus.marca.com/>

<https://www.lavanguardia.com>