

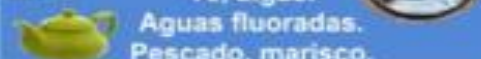




Sales minerales: los microelementos (parte 1)

Minerales	Dosis	Acciones	Fuentes
Hierro	10-15 mg.	Componente de la hemoglobina, trasporta el oxígeno al cuerpo. Favorece el metabolismo del cerebro. Estimula el sistema inmunitario.	 Carnes, hígado Ostras, mejillones. Legumbres. Frutas. Acelgas, espinacas. Yema de huevo.
Yodo	150 mcg.	Colabora en la síntesis de hormonas tiroideas que regulan el metabolismo del cuerpo.	 Agua, sal yodada. Marisco y pescado.
Flúor	2-4 mg.	Formación del esmalte en huesos y dientes. Protege contra las caries dentales.	 Té, algas. Aguas fluoradas. Pescado, marisco.
Zinc	12-15 mcg.	Formación y mineralización de los huesos y dientes. Interviene en los procesos fisiológicos de la reproducción sexual. Mantiene la libido. Incrementa las defensas. Protege contra las infecciones. Mantiene la piel, cabello y uñas en buen estado. Estabiliza la glucosa sanguínea y evita la diabetes. Colabora en el metabolismo proteico y del ADN. Potencia la vista. Indicado en degeneración macular.	 Mariscos, huevos. Leche, carne. Pan integral. Nueces.
Selenio	55-60 mg.	Antioxidante en colaboración con la vitamina E. Evita arrugas y flacidez. Protege contra el cáncer de pulmón, piel, próstata y estómago. Impide la aterosclerosis, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares e hipertensión arterial. Desintoxicante. Antiinfeccioso, favorece las defensas. Antiinflamatoria, indicado en artritis. Tratamiento de la tiroiditis de Hashimoto. Mejora la salud de los ojos. Previene cataratas, y ceguera nocturna.	 Frutos secos. Legumbres. Setas. Carnes, vísceras. Pescados, mariscos. Huevos. Levadura cerveza. Germen y salvado trigo. Melones, ciruelas, fresas, peras, espinacas, ajos, tomates, coles.

MINERAL	FUNCIÓN	ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN
Calcio(Ca)	Formación del esqueleto y los dientes	Leche, queso, harina de trigo, legumbres y frutos secos
Sodio(Na)	Retención del agua y excitación muscular	Sal de Cocina
Potasio(K)	Formación de tejidos, contracción muscular y regulación de la cantidad de agua	Frutas y vegetales
Flúor(FI)	Formación de esmalte de los dientes y de tejido óseo	Té y Aguas
Hierro(Fe)	Formación de hemoglobina	Carne, pescado, huevo, marisco, cereales, legumbres, frutas y hortalizas
Yodo(I)	Regulación del funcionamiento de las glándulas del tiroides (Tiroides)	Pescado, marisco, agua, leche, sal yodada,...
Fósforo(P)	Formación de tejidos	Pescado, cereales, leche, queso, frutos secos,...
Cobre(Cu)	Pigmentación de la piel	Hígado, pescado, carne, chocolate, legumbres, frutos secos,...

Fuentes Naturales de Sales Minerales

Calcio
Ca



Sodio
Na



Yodo
I



Hierro
Fe



Yema de Huevo

Fluor
F



Níquel
Ni



Cacao

Molibdeno
Mo



Garbanzos

Selenio
Se



Arroz Integral



Manganeso
Mn



Zinc
Zn



Cobre
Cu



Potasio
K



Magnesio
mg



Fósforo
P



Piñones

Cloro
Cl



Avena