

# MINERALES



## ¿QUÉ ES UN MINERAL?

Los minerales son micronutrientes que se encuentran en los alimentos y que provienen originalmente de rocas, tierra o agua. Muchos minerales son esenciales y contribuyen a las funciones diarias de nuestro cuerpo.

## Beneficios de los minerales para la salud

<b>Hierro</b>	Favorece el transporte de oxígeno en la sangre y el funcionamiento del sistema inmunológico	Se encuentra en la carne de res, el pollo, los frijoles y las espinacas
<b>Calcio</b>	Necesario para desarrollar y mantener huesos fuertes	Se encuentra en productos lácteos, col rizada y sardinas
<b>Zinc</b>	Importante para la cicatrización de heridas, la creación de ADN y el funcionamiento inmunológico	Se encuentra en el pollo, el cerdo, las nueces y los mariscos
<b>Potasio</b>	Ayuda a regular los latidos del corazón, favorece el funcionamiento de los músculos y los nervios	Se encuentra en los plátanos, la calabaza y las papas

## ¿DEBERÍAS TOMAR SUPLEMENTOS?

La mayoría de las personas **ya obtienen todos los minerales que necesitan de su dieta**. Sin embargo, se recomiendan suplementos para quienes:

- Consumen menos de 1,600 calorías al día
- Les han diagnosticado una deficiencia de minerales, como anemia

¡**Consulta con su médico** para determinar si los suplementos son adecuados para ti!

