

## **SABIAS QUE.... (68º)**

- 1. Según la revista Sport Life, los minerales también resultan imprescindibles para la vida y nuestro organismo es incapaz de sintetizarlos, por lo que se hace necesario ingerirlos con la dieta. Se distinguen entre macroelementos y microelementos.**
- 2. Se denominan macroelementos a los que figuran en nuestro organismo en cantidades importantes y entre ellos están el Sodio, Potasio, Calcio, Fósforo y Magnesio.**
- 3. El Sodio tiene un papel esencial para el control, regulación y reparto del agua en nuestro organismo, evitando cualquier pérdida. También interviene en la conducción del impulso nervioso, haciendo posibles las contracciones musculares.**
- 4. El potasio regula el metabolismo hídrico del organismo evitando la deshidratación de las células. Es esencial para la actividad nerviosa y muscular y activa el metabolismo de las proteínas y los hidratos de carbono.**
- 5. La carencia de potasio provoca nerviosismo, el corazón bombea la sangre irregularmente y la contracción muscular es débil e incluso a veces produce calambres. Se encuentra en todas las verduras y sus zumos. Las frutas mas rica en potasio son: Plátano; melón amarillo; albaricoque, etc**
- 6. El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo humano. Esencial en la formación del hueso, participa en la excitabilidad nerviosa y muscular y es indispensable para la coagulación sanguínea. Necesario para el descanso nervioso y un sueño tranquilo. Su carencia provoca calambres musculares y dolores de cabeza. Se considera un mineral adelgazante porque se une a la grasa de los alimentos en el intestino y evita su absorción. Está especialmente en los productos lácteos aunque también se encuentra los quesos, perejil, y las frutas como el higo, moras, níspero. Etc.**
- 7. El fósforo es parte integrante de los huesos. Papel clave en el proceso de obtención y transformación de la energía.**

8. El magnesio participa en la formación de huesos y dientes, activa diversos procesos del metabolismo de los hidratos de carbono y de las proteínas y desempeña un papel importante en la excitabilidad muscular y nerviosa. Está el cacao, cereales, arroz integral, gambas, caracoles, cereales, etc.
9. El magnesio es mas relevante su participación en la producción de energía aeróbica y anaeróbica, particularmente en el metabolismo del ATP mediante enzimas ATP-asas que son enzimas magnesio dependientes.
10. El magnesio se encuentra en cereales no refinados (pan integral) verduras verdes (acelgas, espinacas, berros) frutos secos, semillas (calabaza), guisantes y legumbres. Cacao, arroz integral, gambas, caracoles, las frutas plátanos, higos, piña, etc.
11. Se ha visto que su falta puede provocar alteraciones, cardiovasculares, en el metabolismo de carbohidratos, renales, asma, migrañas, etc.