

## **SABIAS QUE.... (69º)**

1. Según la revista Sport Life, Se llaman oligoelementos a aquellos que aparecen en cantidades más pequeñas pero que algunos desempeñan una función primordial. Son el Cobre; Hierro; Flúor; Yodo; Manganeso; Cinc; Cromo.
2. El cobre interviene en procesos catabólicos o de degradación, así como en la eliminación de sustancias de desecho. Resulta necesario en el tejido conjuntivo y el transporte del hierro. Está en el hígado de ternera o cordero, vieiras, ostras, mejillones, cacao, etc.
3. El hierro interviene en el transporte del oxígeno en la sangre, en la formación de la hemoglobina componente esencial de los hematíes. Su absorción tiene lugar principalmente en el intestino ayudado por la presencia de vitamina C. Se absorbe mejor si es de origen animal.
4. Los alimentos ricos en hierro son los cereales, hígado de cordero y pollo, riñón de buey, habas, lentejas, garbanzos, huevos, mostaza, perejil, pimienta, mejillones, etc.
5. Las coles de Bruselas tiene en proporción 3 veces más cantidad de hierro que las mismas lentejas.
6. En los alimentos animales los que más hierro tienen son la lengua de vaca, sesos de vaca, jamón, hígado, corazón, riñón y bazo.
7. Las frutas más ricas en hierro son la mora; ciruela; fresa y membrillo.
8. Las necesidades diarias de hierro son entre 10 y 15 mg. Cuando es necesario tomar aparte del propio de la dieta es aconsejable darlo por vía oral acompañado de vitamina C.
9. Las lentejas son una fuente excelente en hierro y Vitamina B, tienen fibra por lo que mejoran el estreñimiento y también contribuyen a bajar el colesterol. Tienen hasta 4 veces más hierro que la ternera.
10. El flúor aumenta la estabilidad de los huesos y dientes, reforzando la resistencia de la sustancia dental. Inhibe las bacterias que se encuentran en la boca. Mejora la absorción del hierro en el intestino. El agua potable es nuestra fuente principal.
11. El yodo es esencial para la síntesis y activación de los estadios precursores de la hormona tiroidea tiroxina. Tiene acción adelgazante. Se encuentra principalmente en los pescados de mar, crustáceos y sal marina.
12. El manganeso es un constituyente natural, activador de muchas enzimas que contribuyen a la síntesis de las grasas. Se encuentra en los cereales integrales, legumbres secas, crustáceos, pescados, bayas, etc.
13. El cinc participa en el metabolismo de las proteínas y de los hidratos de carbono. Resulta esencial para estabilizar la membrana celular y el almacenamiento de la insulina. Se encuentra en carne, vísceras y ostras sobre todo. También en la mora, piña, higos, etc.
14. El cromo parece participar en el metabolismo energético de la glucosa y de las grasas. Se ha puesto de moda como mineral antidiabético. Favorece la formación de la masa muscular y adelgazante. Se encuentra principalmente en los aceites vegetales, carnes, berro, levadura de cerveza, etc.