



Micronutrientes para un adecuado desarrollo – Parte II

Minerales



Los minerales, a diferencia de las vitaminas, son compuestos inorgánicos, los cuales son absorbidos por las plantas y los animales, del agua y la tierra. Dado lo anterior, estos nutrientes se obtienen principalmente de los vegetales, frutas, carnes y productos lácteos, entre otros. Los minerales cumplen numerosas funciones como ser parte de células y tejidos, intervenir en el equilibrio hídrico del cuerpo y formar parte de ciertas hormonas. El cuerpo requiere de estos para mantenerse sano. Algunos ejemplos de minerales son el calcio, yodo, hierro, selenio y zinc.

Calcio

El calcio es necesario para que los nervios transmitan mensajes del cerebro al resto del cuerpo y para lograr el movimiento de los músculos. Este mineral es ampliamente conocido por su importancia en el mantenimiento de huesos fuertes. Además, este mineral ayuda a que la sangre circule a través del cuerpo e interviene en la liberación de hormonas y enzimas que influyen en muchísimas funciones del cuerpo.



Calcio

Algunos alimentos ricos en calcio son los productos lácteos (leche, queso y yogur),
vegetales verdes y las sardinas enlatadas, cuando se consumen incluso sus huesos.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)



Hierro

La persona asistente debe prestar especial atención al consumo de este mineral, puesto que su deficiencia es común en personas menores de edad, a pesar de su importancia para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

El hierro es indispensable para la fabricación de hemoglobina (proteína de los glóbulos rojos), cuya función es la de transportar el oxígeno de los pulmones hacia el resto del cuerpo. Algunos de los principales alimentos que aportan hierro son las carnes, mariscos y aves, los frijoles y alimentos fortificados con este mineral, como podrían ser los cereales usualmente consumidos en el desayuno, entre otros.



Hierro



El hierro presente en los alimentos de origen animal es mejor absorbido que el hierro presente en los alimentos de origen vegetal, por lo tanto, para mejorar la absorción del hierro de fuentes vegetales, se recomienda acompañar con carnes, aves, mariscos y alimentos con vitamina C.

Una baja ingesta de hierro en la alimentación puede llevar a que la persona menor de edad presente anemia. Algunos síntomas de anemia podrían ser:

- Fatiga
- Piel pálida
- Manos y pies fríos
- Infecciones frecuentes
- Retraso en el crecimiento y el desarrollo



En la carpeta “Documentos complementarios” encontrará mayor información sobre estos minerales.

En resumen, durante la niñez el consumo de vitaminas y minerales es especialmente importante por ser un período de crecimiento y desarrollo. La mejor manera de obtener estos nutrientes es por medio de un consumo variado de alimentos (frutas, vegetales, cereales integrales, huevos, carnes, pescado, productos lácteos, pollo, etc.).



Referencias

National Institutes of Health. (2019, diciembre 17). Datos sobre el calcio.

<https://bit.ly/332eGGt>

National Institutes of Health. (2019, diciembre 17). Datos sobre el hierro. <https://bit.ly/342iQxl>

Mayo Clinic. (2019, diciembre 10). Deficiencia de hierro en los niños: consejos de prevención para los padres. <https://mayocl.in/3nPjgCJ>

