



Micronutrientes para una buena salud durante la vejez-Parte II

Minerales



Los minerales a diferencia de las vitaminas son compuestos inorgánicos que son absorbidos del agua y la tierra, por las plantas y los animales. Por lo tanto, 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 forman 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, ayuda a que la sangre circule a través del organismo 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 consume con los 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 adultas mayores. 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 al 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.



Hierro



El hierro proveniente de 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 presente anemia.

Algunos síntomas de anemia podrían ser:

- Fatiga.
- Piel pálida.
- Manos y pies fríos.
- Infecciones frecuentes.



En resumen, durante la vejez el consumo de vitaminas y minerales es especialmente importante para el adecuado mantenimiento del cuerpo. 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.).

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



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

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>

