

Mayo 2019

Gacetilla CINCAP

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LOS MINERALES EN LA ALIMENTACION?

Los minerales son necesarios en pequeñas cantidades y, a su vez, están presentes en pequeñas cantidades en los alimentos. Sin embargo, no por ello son menos importantes. Por el contrario, muchos son esenciales. Ningún alimento por sí mismo contiene todos los minerales en las cantidades que el cuerpo necesita, de manera que una alimentación variada en alimentos y nutrientes es fundamental para cubrir las necesidades corporales humanas. Desde CINCAP les contamos más acerca de para qué sirven los minerales y cuál es el aporte de la carne de pollo.

¿Qué son los minerales?

Los elementos minerales son sustancias químicas que se encuentran normalmente en la corteza terrestre, en el agua y en el aire, en cantidades variables según el elemento y la ubicación geográfica.

De todos los minerales existentes, muchos forman parte de los seres vivos y son esenciales para la vida, ya que se ha demostrado que la falta de los mismos produce deterioro de alguna función del organismo. Esto determina la importancia de incorporarlos a través de la alimentación y cubrir las recomendaciones nutricionales.

Los minerales *no esenciales* pueden ser contaminantes o tóxicos (por ejemplo, el plomo o el mercurio). Asimismo, algunos de los minerales que son esenciales pueden resultar tóxicos si se los incorpora en cantidades excesivas.

¿Cuáles son sus características?

Los minerales conservan siempre sus propiedades. No pueden ser destruidos ni modificados, ya sea por el calor, el aire, la luz o los ácidos, ni pueden ser transformados en otro elemento. De esta manera, la cocción o las diferentes formas de conservación y almacenamiento no alteran a estos nutrientes. Sin embargo, cuando se hierven los alimentos, una proporción variable de los minerales puede pasar al líquido de cocción y perderse si el mismo no se consume. Además, existen algunos alimentos que tienen componentes

naturales que dificultan o impiden la absorción de ciertos minerales.

Desde el punto de vista nutricional, y a diferencia de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, los minerales no aportan energía al cuerpo (calorías), sino que cumplen otras funciones.

¿Para qué sirven en el organismo?

Sólo el 5% del peso de un ser humano es materia mineral. Sin embargo, cada uno de los minerales que el cuerpo necesita para vivir tiene una o más funciones específicas, por lo que resultan únicos e irremplazables.

Así, intervienen, entre otros, en:

- la coagulación de la sangre,
- la defensa del organismo,
- el funcionamiento de los músculos,
- la función cerebral,
- el aprovechamiento de los demás nutrientes de la alimentación,
- la formación y el mantenimiento de huesos y dientes,
- el crecimiento y desarrollo,
- la cicatrización de las heridas,
- el transporte de nutrientes hacia las células,
- la capacidad antioxidante,
- el metabolismo y la depuración de sustancias.

Algunas de estas funciones las realizan por cuenta propia mientras que en otras, lo hacen formando parte de compuestos mayores.

¿Cuáles son los minerales que el cuerpo necesita para vivir?

Existen aproximadamente 30 minerales esenciales. Aquéllos cuya ingesta puede llegar a ser inadecuada según el tipo de alimentación que se realice incluyen: calcio, fósforo, magnesio, potasio, cromo, cobre, flúor, yodo, hierro, selenio y cinc.

¿Cuál es el aporte de minerales de la carne de pollo?

La carne de pollo aporta no sólo una amplia variedad de minerales, sino que también contiene varios de ellos en cantidades significativas.

Hasta la fecha, y de acuerdo con datos del Departamento de Agricultura de los EEUU, se sabe que la carne de pollo contiene cantidades variables de 10 minerales esenciales distintos. Entre éstos, se destacan selenio, fósforo y cinc:

- El *selenio* interviene en la defensa del organismo contra los radicales libres, cumpliendo función antioxidante, y previniendo el envejecimiento celular, relacionado con muchas enfermedades degenerativas.
- El *fósforo*, por su parte, es esencial para el aprovechamiento de la energía de los alimentos, así como para la formación de huesos y dientes. Además, forma parte del material genético (ADN), entre otras funciones.
- La falta de *cinc* afecta el crecimiento y desarrollo, así como al sistema inmune y a la cicatrización de las heridas, por lo cual es vital cubrir las necesidades de este mineral.

Una porción de carne de pollo de 150 g (aproximadamente 1 muslo grande o 1 pechuga pequeña), aportaría casi la mitad de las necesidades diarias de selenio y fósforo, y alrededor de ¼ del requerimiento de cinc.

Asimismo, cubriría casi el 10% de las necesidades de potasio y magnesio (ambos indispensables para la contracción muscular,

entre otras funciones), y cobre (involucrado, entre otros, en el funcionamiento del sistema nervioso y en el transporte de nutrientes hacia las células). Además, aporta hierro de óptima calidad nutricional, necesario para prevenir la anemia, condición caracterizada por cansancio, fatiga muscular, poca tolerancia al ejercicio y palidez, debido a una insuficiente llegada de oxígeno a las células causada por la falta de hierro.

La carne de pollo es un alimento de alta densidad nutricional, por la variedad y calidad de los nutrientes que aporta, incluyendo 10 minerales esenciales.