

Micronutrientes esenciales que se consumen diariamente sin saberlo

[Multimedia](#)

Los micronutrientes son componentes fundamentales para el desarrollo óptimo del organismo. La desnutrición por deficiencia de micronutrientes, también denominada "hambre oculta", es un problema de salud pública mundial que afecta a niños, mujeres embarazadas, lactantes y población en riesgo de exclusión. David Heber, presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife, recomienda adaptar las necesidades individuales de micronutrientes a la edad, género, actividad física y etapa de la vida de cada persona

En un mundo donde la salud y el bienestar son prioritarios, los micronutrientes emergen como héroes silenciosos que desempeñan un papel crítico en la vitalidad diaria. El "hambre oculta", también conocido como desnutrición por deficiencia de vitaminas y minerales, es un problema de salud pública mundial que, a simple vista no tiene ninguna sintomatología, pero afecta a millones de personas, especialmente a niños, mujeres embarazadas, lactantes y personas vulnerables, además de provocar enfermedades crónicas. De ahí la importancia de mantener una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en micronutrientes. David Heber, presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife ofrece las claves principales para conocer estos elementos esenciales y comprender mejor su impacto en la salud.

Los micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, son componentes fundamentales para el funcionamiento y desarrollo óptimo del cuerpo humano. Se les llama así, porque se necesitan en cantidades pequeñas en comparación con los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) de los que se requiere una mayor cantidad. El organismo no puede fabricarlos, con lo que se obtienen a través de una dieta equilibrada o con la ayuda de suplementos.

"La nutrición es algo personal, por lo que las necesidades individuales de micronutrientes pueden variar según la edad, el género y la actividad física, además de los requerimientos relacionados con el estilo de vida y los objetivos del paciente", comenta David Heber. "También es importante la etapa de la vida en la que se encuentra cada persona. Las mujeres que están considerando quedarse embarazadas necesitan una mayor cantidad de ácido fólico, y la vitamina D y B12 se vuelven más importantes a medida que las mujeres envejecen".

Principales minerales que no deben faltar en el organismo y alimentación

El cuerpo humano es una máquina asombrosa y compleja que requiere una variedad de minerales esenciales para funcionar correctamente. Desempeñan un papel fundamental en numerosas funciones biológicas y son esenciales para

mantener el organismo en plena forma. David Heber enumera los más importantes.

Calcio y fósforo se encargan de la estructura ósea. Alrededor del 99% del calcio se encuentra en los huesos y los dientes y el fósforo además es necesario para la membrana celular. Lácteos, soja, sardinas y las verduras de color verde oscuro son ricos en calcio, mientras que la legumbre, las nueces y los cereales, contienen fósforo.

Cloruro y sodio ayudan a mantener el volumen sanguíneo y la presión arterial adecuadamente. Algas, centeno, tomates, lechuga, apio y aceitunas constituyen alimentos ricos en estos minerales.

El magnesio apoya la función de los músculos y los nervios, el azufre es necesario para proteger las células y ayuda al metabolismo y el potasio a ayuda con la transmisión nerviosa y mantiene el estado de los líquidos en las células y la función muscular. Se encuentran en frutas, verduras, lácteos, legumbres y cereales.

Vitaminas esenciales, donde encontrarlas

Una vitamina esencial es aquella que debe obtenerse de la dieta y no puede producirse en el cuerpo. Existen varias vitaminas esenciales, cada una de ellas con una función específica, y se encuentran en una gran variedad de alimentos, desde frutas y verduras hasta carnes magras, lácteos y productos de origen vegetal.

Los huevos son fuente de vitamina A, necesaria para la función ocular, la salud inmunológica y la función reproductiva; B1, proporciona energía al cuerpo y apoya el metabolismo; B2, esencial para la producción de energía y la función celular; B5 que convierte los alimentos en energía, B7 fundamental para el crecimiento celular; y vitamina D para mantener sanos dientes, músculos y huesos.

También se encuentra vitamina A, B2 y B5 en frutas y verduras, además de vitamina B6 para mantener la salud de la piel, los glóbulos rojos y los nervios, B9 y vitamina C (favorece la cicatrización de heridas, el buen funcionamiento del sistema inmunológico, la formación de colágeno y la absorción de hierro), E (ayuda a proteger las células del daño del estrés oxidativo) y K (importante en la coagulación sanguínea y el metabolismo óseo).

La carne aporta al organismo vitamina B1, B3 para ayudar a mantener sanos el sistema digestivo, el sistema nervioso y la piel, B5, B7 y B12 (importante para producir ADN y mantiene saludables las células sanguíneas). Por otra parte, aquellos que incluyen una mayor cantidad de pescado y el marisco en su dieta habitual cuentan con una gran fuente de B3, B5, B6, B7, B9 y B12, además de vitamina D, que también se absorbe de la luz solar.

Un nutritivo desayuno con frutos secos, cereales y pan aportan vitamina B1, B2, B5, B6, B7, B9, B12, E y K.

Tanto la deficiencia como el exceso pueden tener efectos negativos en la salud: una deficiencia puede producir escorbuto o raquitismo, mientras que un exceso de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) puede resultar tóxico.

Oligoelementos, los pequeños gigantes de la salud

Los oligoelementos, a pesar de ser requeridos en cantidades extremadamente pequeñas por el cuerpo humano, desempeñan un papel vital para mantener un estado de salud óptimo y garantizar el funcionamiento adecuado del organismo.

Frutas y verduras son fuentes óptimas de fluoruro (necesario para el desarrollo de dientes y huesos), hierro (esencial para la producción de sangre) y manganeso (importante para la absorción de calcio, la regulación del azúcar en sangre y el metabolismo de las grasas y los carbohidratos), mientras que el yodo (para producir hormonas tiroideas) y el selenio (importante para la producción de ADN y la función de la glándula tiroidea) se encuentran en el pescado y el marisco. La carne aporta zinc (esencial para la cicatrización de heridas, la función inmune y el crecimiento normal), además de selenio y hierro y las nueces y cereales, cobre (se utiliza en el cuerpo para funciones relacionadas con los tejidos conectivos, los vasos sanguíneos y la producción de energía).

Cocinando para nutrir: cómo aprovechar al máximo los micronutrientes

Cocinar y preparar los alimentos puede afectar a su valor nutricional. En algunos casos, los alimentos pueden perder micronutrientes, pero en otros escenarios, preparar los alimentos adecuadamente puede mejorar sus valores nutricionales.

Tomates, zanahorias, repollo, coliflor, espinacas, champiñones, pimientos rojos, calabaza y patata, son ejemplos de alimentos que es mejor cocinar que comer crudos. Mientras el licopeno y otros antioxidantes del tomate se incrementan cuando se calientan, en el caso de la zanahoria, el cocinado es la mejor opción debido a que el cuerpo tiene dificultades para procesar el betacaroteno en forma cruda. Eso sí, siempre teniendo cuidado de no cocer demasiado para no destruir sus nutrientes.

Por otra parte, lechuga, brócoli y col rizada son ingredientes comunes en las ensaladas y es mejor comerlos crudos, siempre y cuando sean frescos. Se recomienda no prepararlos con mucha antelación antes de la hora de comer.

Las especias constituyen una buena opción para agregar sabor a las comidas, ya que, al ser fuentes ricas en vitaminas y minerales, se convierten en la manera más fácil de incrementar el valor nutritivo de los platos.

"Las vitaminas y los minerales son importantes, pero no funcionan de forma aislada: trabajan juntos en una dieta sana y equilibrada. Agrega especias a tus comidas, incorpora más fuentes de proteínas bajas en grasas, obtén grasas saludables de fuentes como pescado, aguacate y frutos secos y consume frutas y verduras coloridas", concluye Heber.
