

BIOGUÍA ALIMENTACIÓN Lu Design 19.10 2017

Ésta es la "tabla periódica de los alimentos" que deberías conocer

¿Sabes qué componentes químicos tiene lo que comes? ¡Conócelos!



Nuestro cuerpo es un engranaje perfecto formado por células donde se producen innumerables reacciones químicas. Pero, para funcionar, necesita de su motor: los alimentos.

Cada vegetal o fruta que consumimos aporta al cuerpo ciertos componentes químicos necesarios para que puedan darse con normalidad todos los procesos que se desarrollan dentro del cuerpo.

¿Recuerdas la tabla periódica que usabas en la escuela para tus clases de físico-química? Bueno, **dentro de esos 116 elementos, divididos en 18 grupos, se encuentran los más importantes para el ser humano, y muchos de ellos los obtenemos mediante las frutas y vegetales que comemos a diario.** ¿Lo sabías?

Algunos son, por ejemplo: el hierro, cinc, calcio, potasio, sodio, yodo, magnesio y otros. Échale un vistazo a la **tabla periódica de los vegetales**:

La tabla es bastante ilustrativa, pero puede no ser fácil leerla si no están familiarizado con los símbolos de los elementos. Algunos ejemplos de elementos químicos en los alimentos son:

Hierro

Tiene la función de producir hemoglobina y transportar oxígeno a todo el cuerpo. Podemos encontrarlo por ejemplo en: **vegetales de hoja verde, higos, dátiles, cereales, lentejas, almendras**, entre otros.

Magnesio

El magnesio interviene en el funcionamiento de los músculos; también ayuda a mantener saludables los huesos, dientes y articulaciones. Podemos encontrarlo en alimentos como **la avena, las almendras, las nueces o los vegetales de hoja verde**, entre otros.

Calcio

Interviene en la formación y la conservación de huesos y dientes; pero también interviene en las funciones musculares, en la coagulación de la sangre y es importante para el funcionamiento del sistema nervioso. Es posible encontrarlo en alimentos como: **el queso, las almendras, los berros, la espinaca, los pomelos o el perejil**, por ejemplo.

Flúor

Incide en la formación de dientes y huesos y puede encontrarse, por ejemplo, en **el agua, las frutas, los berros, las acelgas, la avena**, etc.

Fósforo

El fósforo produce energía para la formación de células, además de intervenir en la formación de huesos y dientes. Es posible encontrarlo, por ejemplo, en **el yogur, salvado y centeno, lentejas, queso, cacao, almendras**, entre otros.



Selenio

El selenio es un elemento antioxidante que contribuye al buen funcionamiento de órganos importantes del cuerpo, como el corazón. Podemos encontrarlo en **el queso o los cereales integrales**, por ejemplo.

Potasio

Incide sobre el funcionamiento de los riñones y del corazón. Además, participa de otras funciones como la transmisión de impulsos nerviosos. Podemos encontrarlo en **las frutas, las olivas negras, los tomates, las coles, los plátanos y las patatas**, por ejemplo.

Sodio

Incide en el funcionamiento de los músculos y nervios, así como también en el proceso digestivo. Se encuentra, por ejemplo, **en la sal de mesa, el apio, el pepino, las zanahorias, el pan o el queso**.

Zinc

El zinc es un elemento importante para el crecimiento, el desarrollo sexual, el cuidado de la piel, etc. Podemos encontrarlo, por ejemplo, **en los frutos secos y las legumbres**.

