



¿Sabía usted que el cobre es fundamental en la alimentación?

El cobre es **ESENCIAL**

para algunas funciones vitales del hombre y de la mujer.

Es importante para el buen funcionamiento del:

Cerebro y Sistema Nervioso

Sistema Cardiovascular

Y también es necesario para el crecimiento y el fortalecimiento de los huesos

PERO...

¿dónde se lo encuentra?

Alimentos + Agua

El cobre lo puede absorber el cuerpo a través de los alimentos y del agua.

Cantidad de cobre en proporciones de 100g de alimentos.



La ostra se destaca entre los frutos de mar, pues tiene 1,13 mg de cobre.



El huevo se destaca entre los alimentos provenientes de las aves, por tener 0,74 mg de cobre.



Las nueces son las campeonas entre las semillas con 1,77 mg. Este valor las coloca entre los alimentos con mayor cantidad de ese mineral.



Algunos cortes de carne bovina pueden tener 0,25 mg del mineral.



Entre las legumbres lideran los frijoles (porotos) negros con una cantidad de 0,86 mg.

Una curiosidad:

El cuerpo humano absorbe con más facilidad el cobre de los alimentos de origen animal que de los de origen vegetal.



¿Y cuánto cobre debe consumir una persona por día?

12,5µg/día

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 12,5 µg/día por kg de peso en adultos.

70kg - 0,88mg

Significa que una persona de 70 kg debe ingerir, por lo menos, 0,88mg de cobre por día.

Esa cantidad se puede ingerir fácilmente a partir de una alimentación saludable y balanceada con:



Carnes



Pescados



Vegetales



Granos



Productos Lácteos

El postre puede ayudar: con frutas **O** chocolate.



¿Sabía Usted que...

El chocolate contiene 0,51 mg de cobre?

En 100 g de chocolate hay 0,51 mg de cobre. ¡Aprovechen!

En el mundo, los europeos se destacan en el consumo diario de cobre; los hombres ingieren entre 1 y 2,26 mg y las mujeres de 0,9 a 1,1 mg.

Para los niños menores de un año, la recomendación mínima de la OMS es de 50 µg /día por kg de peso.

El cobre también es vital para el desarrollo de los bebés. Y llega a través de la leche materna durante los primeros meses de vida.