

Consecuencias del exceso de minerales

Minerales			
Mineral	Acción	Fuentes	Efectos posibles de tomar en exceso
Calcio	Papel importante en la formación de los huesos y dientes, ayuda a la coagulación de la sangre y a la función muscular y nerviosa.	Salmón, sardinas, leche, queso, yogur, tofu (queso de soya) enriquecido con calcio, col china, col rizada y brócoli.	Cálculos renales, deficiencias en el funcionamiento de los riñones, niveles elevados de calcio, depósitos de calcio en el tejido blando; disminución de la absorción de hierro, zinc y magnesio.
Yodo	Parte de las hormonas tiroideas; previene el bocio y un defecto de nacimiento llamado mixedema infantil.	Sal yodada, mariscos y algas marinas.	Nivel elevado de hormona estimulante para la tiroides (TSH). Nota: usted puede tener mayor riesgo de efectos secundarios por el yodo si ha tenido deficiencia de yodo o si tiene enfermedad auto inmune de la tiroides o bocio nodular.
Hierro	Hace parte de la hemoglobina, ayuda a la sangre a transportar el oxígeno a los tejidos y los músculos del cuerpo, es necesario para producir energía, favorece la integridad del sistema inmunitario y previene un tipo de anemia.	Carne, pescado, ave, lentejas, frijoles, panes y cereales fortificados.	Malestar estomacal, estreñimiento, diarrea, materia fecal de color oscuro, disminución de la absorción del zinc, calcio y cobre. Nota: las transfusiones sanguíneas y la hemocromatosis (un trastorno genético que también se conoce con el nombre de sobrecarga de hierro) le colocan en un nivel mayor de riesgo de tener problemas graves a consecuencia del consumo excesivo de hierro.
Magnesio	Ayuda a mantener el funcionamiento normal de los músculos y los nervios, mantiene la regularidad de los latidos del corazón, mantiene los huesos fuertes y ayuda a que su cuerpo produzca energía.	Carnes, mariscos, leche, queso, yogur, vegetales de hojas verdes, salvado de trigo, cereal y nueces.	Diarrea, náuseas, pérdida del apetito, debilidad muscular, dificultad para respirar; presión sanguínea baja, latidos irregulares del corazón, cambios en el estado mental y falla renal. Nota: algunos <u>laxantes</u> contienen magnesio. Usar estos laxantes y suplementos

Consecuencias del exceso de minerales

			puede aumentar su riesgo de tener problemas graves por tomar magnesio en exceso.
Fósforo	Necesario para tener huesos sanos. Ayuda a su cuerpo a producir energía.	Leche, queso, yogur, arvejas (chícharos) carne, pescado, huevos, algunos cereales y panes.	Disminuye la absorción de calcio. A niveles altos puede juntarse con el calcio en la sangre y formar depósitos de calcio en los tejidos blandos y también causar la formación de huesos porosos.
Zinc	Refuerza su sistema inmunitario, necesario para la curación de las heridas y la reparación tisular, mantiene la sensación del gusto y el olfato; ayuda con la digestión, propicia la reproducción, crecimiento y desarrollo normal.	Carnes rojas, hígado, ostras, ciertos mariscos, productos lácteos; huevos, frijoles, nueces, granos enteros y cereales fortificados	Absorción disminuida de hierro y cobre, función inmunitaria disminuida, niveles disminuidos de lipoproteínas de alta densidad, HDL (también conocidas como el “colesterol bueno”).