MINERALES

Son nutrimentos esenciales que el cuerpo humano necesita en cantidades relativamente pequeñas.

Si se consumen en exceso, pueden causar toxicidad y si no se consumen en las cantidades requeridas pueden causar deficiencias.

Son esenciales para mantener el cuerpo sano.

Deben formar parte de la alimentación diaria.

Las cantidades necesarias que el cuerpo necesita dependerá de la edad, sexo y estado de salud de la persona.

Existen dos tipos:

- Unos que se necesitan en mayor cantidad: macrominerales
- Otros en menor cantidad.

Preparado por: Patricia Matos y Cindy López, Estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética, UPR-RP