

Cobre

| | |
|---|---|
| Definición | <i>El cobre es un oligoelemento esencial que está presente en todos los tejidos del cuerpo, trabaja con el hierro para ayudar al cuerpo a la formación de los glóbulos rojos. También ayuda a mantener saludables los vasos sanguíneos, los nervios, el sistema inmunitario y los huesos. El cobre también ayuda a la absorción del hierro.</i> |
| Denominación común | <i>Cobre</i> |
| Beneficios / Función | <ul style="list-style-type: none">• <i>Contribuye al mantenimiento del tejido conectivo en condiciones normales.</i>• <i>Contribuye al metabolismo energético normal.</i>• <i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.</i>• <i>Contribuye a la pigmentación normal del cabello.</i>• <i>Contribuye al transporte normal de hierro en el organismo.</i>• <i>Contribuye a la pigmentación normal de la piel.</i>• <i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.</i>• <i>Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.</i> |
| Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México | <i>3 mg</i> |
| ¿En dónde se encuentra? | <i>El cobre se encuentra en ostras y otros <u>mariscos</u>, los granos enteros, las legumbres, las nueces, las papas (patatas) y las vísceras (riñones, hígado), los cuales son buenas fuentes de cobre en la dieta, también las verduras de hoja oscura, las frutas deshidratadas como ciruelas, el cacao, la pimienta negra y la levadura.</i> |
| Precauciones | <i>Se sabe que la carencia de cobre causa anemia en el ganado, pero este riesgo no se ha sido conocido en seres humanos adultos. Alguna evidencia sugiere que la carencia de cobre ocasiona anemia en niños prematuros, y en quienes se mantienen con nutrición parenteral. Una enfermedad congénita extremadamente rara y que se conoce como enfermedad de Menke, se debe a fallas en la absorción de cobre.</i> |

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <p><i>El cobre es tóxico en grandes cantidades. Un trastorno hereditario muy raro, la <u>enfermedad de Wilson</u>, ocasiona depósitos de cobre en el hígado, el cerebro y otros órganos. El aumento de cobre en estos tejidos conduce a <u>hepatitis</u>, problemas renales, trastornos cerebrales y otros problemas</i></p> |
| Referencias bibliográficas | <ol style="list-style-type: none">1. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0e.htm#TopOfPage2. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002419.htm3. <i>Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i>4. <i>Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.</i> |