

## Cromo

<b>Definición</b>	<p><i>El cromo es un mineral que los seres humanos requieren en pequeñas cantidades. Se encuentra principalmente en dos formas: 1) trivalentes (cromo 3+), que es biológicamente activa y que se encuentra en la comida, y 2) hexavalentes (cromo 6+), una forma tóxica que resulta de la contaminación industrial. Esta monografía se centra exclusivamente en trivalente (3+) de cromo.</i></p> <p><i>El cromo es conocido para mejorar la acción de la insulina, una hormona crucial para el metabolismo y almacenamiento de los hidratos de carbono, grasa y proteína en el cuerpo.</i></p> <p><i>El cromo también parece estar involucrada directamente en hidratos de carbono, grasas, proteínas y el metabolismo.</i></p>
<b>Denominación común</b>	<p><i>Cromo</i></p>
<b>Beneficios / Función</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><i>Contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes</i></li><li><i>Contribuye a mantener niveles normales de glucosa en sangre</i></li></ul>
<b>Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México</b>	<p><i>200 µg</i></p>
<b>¿En dónde se encuentra?</b>	<p><i>El cromo se encuentra en varios alimentos, pero la mayoría de los alimentos proporcionan sólo pequeñas cantidades (menos de 2 microgramos [ mcg ] por porción) . Carne y productos de grano entero, así como algunas frutas, verduras y especias son relativamente buenas fuentes. En contraste, los alimentos ricos en azúcares simples (como la sacarosa y fructosa) son bajos en cromo</i></p>
<b>Precauciones</b>	<p><i>La deficiencia de cromo se puede observar como un deterioro de la tolerancia a la glucosa. Sucede en personas mayores con diabetes tipo 2 y en los bebés con desnutrición proteico-calórica. Tomar suplementos de cromo puede ayudar a manejar estas afecciones. Sin embargo, no es un sustituto para otros tratamientos.</i></p> <p><i>Debido a la baja absorción y a la alta tasa de excreción de cromo, su toxicidad no es común.</i></p>

# ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

## Referencias bibliográficas

1. Mertz W. *Interaction of chromium with insulin: a progress report.* Nutr Rev 1998;56:174-7.
2. Porte Jr. D, Sherwin RS, Baron A (editors). *Ellengerg & Rifkin's Diabetes Mellitus, 6th Edition.* McGraw-Hill, New York, 2003.
3. Schwarz K, Mertz W. *Chromium(III) and the glucose tolerance factor.* Arch Biochem Biophys 1959;85:292-5.
4. Hopkins Jr. LL, Ransome-Kuti O, Majaj AS. *Improvement of impaired carbohydrate metabolism by chromium(III) in malnourished infants.* Am J Clin Nutr 1968;21:203-11.
5. Jeejeebhoy KN, Chu RC, Marliss EB, Greenberg GR, Bruce-Robertson A. *Chromium deficiency, glucose intolerance, and neuropathy reversed by chromium supplementation in a patient receiving long-term total parenteral nutrition.* Am J Clin Nutr 1977;30:531-8.
6. Anderson R. *Chromium.* In: *Trace Elements in Human and Animal Nutrition (edited by Mertz M).* Academic Press, San Diego, CA, 1987, pp. 225-244.
7. Blot WJ, Li JY, Taylor PR, Guo W, Dawsey S, Wang GQ, Yang CS, Zheng SF, Gail M, Li GY, et al. *Nutrition intervention trials in Linxian, China: supplementation with specific vitamin/mineral combinations, cancer incidence, and disease-specific mortality in the general population.* J Natl Cancer Inst. 1993 Sep 15;85(18):1483-92
8. *Código Alimentario Argentino, Capítulo XVII Artículos: 1339 al 1390 - Alimentos de Régimen o Dietéticos. - Actualizado al 3/2013*
9. <http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm>
10. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002418.htm>
11. *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.*
12. *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.*