

Manganeso

Definición	<i>Es un mineral esencial que es requerido para realizar una gran cantidad de funciones fisiológicas.</i>
Denominación común	<i>Manganeso</i>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none">• <i>Contribuye al metabolismo energético normal.</i>• <i>Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.</i>• <i>contribuye a la formación normal del tejido conectivo</i>• <i>contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<i>7.5 mg</i>
¿En dónde se encuentra?	<i>Fuentes naturales de magnesio incluyen nueces, semillas, legumbres, granos enteros, té y vegetales de hoja verde como la espinaca.</i>
Precauciones	<i>Puede llegar a generar efectos adversos si se inhala polvo con altas cantidades de manganeso.</i>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Council for Responsible Nutrition (CRN). Vitamin and Mineral Safety. 3rd ed. Washington (DC): 2014.</i>2. <i>Institute of Medicine (IOM). 2000. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: National Academy Press</i>3. <i>Office of Dietary Supplements. Vitamin D: Fact Sheet for Health Professionals. National Institute of Health. Recuperado de: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/</i>4. <i>Norma Oficial Mexicana. NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Diario oficial de la Federación. México, 5 de abril de 2010.</i>5. <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</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

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.

6. *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.*