

Molibdeno

Definición	<i>Es un mineral considerado un nutriente esencial, ya que el cuerpo lo requiere para su funcionamiento normal.</i>
Denominación común	<i>Molibdeno</i>
Beneficios / Función	<i>Tiene las siguientes funciones:</i> <ul style="list-style-type: none"><i>• Ayuda en la producción del ácido úrico, que encontramos en la sangre y orina.</i><i>• Participa en los sistemas enzimáticos.</i><i>• Participa en el metabolismo normal del ácido úrico y el azufre.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<i>250 µg</i>
¿En dónde se encuentra?	<i>Los alimentos que contienen más molibdeno se encuentran los cereales integrales como el trigo, arroz, avena, cebada, maíz y centeno; leguminosas como las lentejas, frijoles y chícharos; y vegetales como la espinaca, coliflor, cebolla y ajo.</i>
Precauciones	<i>Se sugiere precaución en las personas con carencia de cobre, en aquellas en riesgo de tener carencia de cobre o en los pacientes con trastornos metabólicos que reducen el cobre. El Molibdeno NO ES SEGURO cuando se ingiere en dosis que superan los niveles de NOAEL de 2000 mcg. Ninguna normativa establece leyendas precautorias para Molibdeno.</i>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Hathcock JN. Vitamin and mineral safety. 3a ed. Washington: Council for Responsible Nutrition; 2014.</i><i>2. Balch PA. Minerals. Prescription of nutritional healing. 4a ed. New York: Avery; 2006b. p. 30-40.</i><i>3. Murray MT. Molybdenum. En: Murray MT, editor. 1a ed. Encyclopedia of nutritional supplements. b encyclopedia of vitamins, minerals, supplements & herbs. 1a ed. Lanham, Maryland: Evans; 1998. p. 283-286</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

4. *European Commission [Página de inicio en Internet]. Bruselas: DG Health and Consumers; [acceso 12 de marzo de 2015]. EU Register on nutrition and health claims; [835 páginas].*
5. *Josh N. Hathcock, Ph D. Safety of vitamin and Mineral supplements. Safe Levels Identified by risk Assessment. Abril 2004.*
6. *Askari F, Innis D, Dick RB, Hou G, Marrero J, Greenson J, Brewer GJ. Treatment of primary biliary cirrhosis with tetrathiomolybdate: results of a double-blind trial. Transl Res. 2010 Mar;155(3):123-30*
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. *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.*
10. *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios*