

INFORMACIÓN DE PRENSA

El cobre: un oligoelemento esencial para la salud recomendado por la OMS

El cobre estará presente en el menú de Navidad

Ostras, mariscos y chocolate son fuentes de nutrientes esenciales que ayudan a mantener una buena salud

Madrid, 22 de diciembre 2010 – En Navidad comemos platos tradicionales que no solo son buenos para el paladar, sino también para nuestra salud, ya que tienen una serie de beneficios poco conocidos. Ciertos alimentos tradicionales que se suelen encontrar en las cenas de Navidad como las ostras, la langosta o el chocolate son ricos en minerales esenciales, especialmente el cobre.

Cobre: un oligoelemento vital para una buena salud

Esencial para el crecimiento y el desarrollo, el cobre es necesario en casi todas las partes del cuerpo: garantiza el desarrollo adecuado y el funcionamiento del corazón, el cerebro y el sistema nervioso, y ayuda en el transporte del hierro. También contribuye a la regeneración de células de la piel, la protección contra la oxidación y al fortalecimiento de los huesos y los dientes. Cuando se consume en pleno invierno, aumenta las defensas inmunitarias.

El cobre se puede encontrar en todas las mesas de estas Navidades ya que está presente en las ostras y vieiras, en la langosta y todo el marisco, en el chocolate negro, en las nueces y castañas, y también en el vino. La cantidad de cobre en 110 g. de cada uno de estos alimentos varía de entre 0,5 hasta 6 mg. Estas fiestas, por tanto, ofrecen una oportunidad única para disfrutar comiendo sano, aportando a nuestro organismo los nutrientes esenciales para mantener una buena salud, como son los que aportan el cobre, el hierro y el zinc.

La OMS recomienda el consumo diario de cobre

La Organización Mundial de la Salud recomienda la ingesta de cantidades diarias de cobre que van desde 1 mg. para un niño de 6 años de edad, a 1,5 mg. para una mujer adulta y 2 mg. para un hombre adulto y las mujeres embarazadas. Junto con el agua, esta dieta es la única fuente de cobre para el cuerpo. Dado que el cuerpo humano absorbe y elimina el cobre a diario, es muy importante que sea consumido diariamente.

La deficiencia de cobre puede causar, entre otras alteraciones, anemia, una menor resistencia a las infecciones

Algunos ejemplos de alimentos típicos de Navidad ricos en cobre



Como entrante: ostras (1.8 mg*)



Como plato principal: langosta (5 mg*)

y fatiga crónica y debilidad. El cobre también influye en el metabolismo normal del colesterol: una dieta baja en cobre aumenta el colesterol "malo" (LDL) y reduce la cantidad de colesterol "bueno" (HDL). Para las personas mayores, el cobre también juega un papel importante en la prevención de la osteoporosis y enfermedades cardiovasculares.



Y como postre: onzas de chocolate (3 mg*)

**Estimación del cobre que contiene cada comida*

Sobre el Centro Español de Información del Cobre (CEDIC)

CEDIC es una asociación profesional de las empresas de la industria básica del cobre en España que desarrolla una actividad esencialmente informativa en dos vertientes diferentes. Por un lado fomenta y apoya estudios o investigaciones cuyo objetivo sea mejorar las técnicas de obtención, transformación y empleo del cobre. Por otro lado, reúne toda la documentación producida en España y en otros países, relativa al cobre con el fin de divulgarla.

En esta línea, CEDIC ha establecido una relación de cooperación recíproca con organismos públicos o privados, nacionales o extranjeros, con objetivos paralelos a los suyos. Entre otros, la International Copper Association (ICA), con sede en Nueva York, el European Copper Institute (ECI), radicado en Bruselas, además de con otros veintitrés centros análogos a CEDIC distribuidos por todo el mundo, once de ellos en Europa.

Visite www.infocobre.org.es

Para más información:

Nuño Díaz
Centro Español de Información del Cobre
Tel. +34 91 544 84 51
ndiaz@infocobre.org.es

Teresa Ruiz
Llorente & Cuenca
Tel: +34 91 563 77 22
truiz@llorenteycuenca.com