

El cobre esencial para una buena alimentación

¿Sabías qué...?

1...**El cobre** es un mineral esencial para el cuerpo humano. **Asegura el normal funcionamiento del cerebro**, del sistema nervioso y del **sistema cardiovascular**, y además transporta el hierro, ayuda al **crecimiento de los huesos** y fortalece el sistema inmunitario.

2...Alrededor del **30% de las dietas occidentales son deficientes en cobre**, por lo que los expertos advierten que tomando una **dieta equilibrada** rica en minerales durante el embarazo, se **reduce** la probabilidad de **malformaciones congénitas** y las posibles complicaciones que surjan en el parto.

3...**El cobre afecta** también a la **metabolización del colesterol**: los adultos sanos con una dieta baja en cobre incrementan sus niveles de LDL (la clase maligna de colesterol) y reducen los niveles de HDL (la clase buena). Las tomas bajas de cobre también conllevan efectos negativos en el proceso de metabolización de la glucosa y en la circulación sanguínea.

4...El contenido exacto de cobre depende de cada alimento y de las condiciones en las que ha sido cultivado o elaborado. **Las fuentes de cobre** más ricas **son las siguientes**: mariscos (en particular, moluscos y marisco del tipo de ostras y cangrejo), hígado, cereales, nueces, uvas, legumbres y chocolate. También se encuentra en patatas, guisantes, carne roja, champiñones y algunas frutas.

5...El cobre también contribuye a la **formación de glóbulos rojos en la sangre**. Ayuda a transformar el hierro en ácido férrico y contribuye también al transporte de hierro a través de los vasos sanguíneos, evitando de esta forma la anemia.

6...**Las mujeres postmenopáusicas** cuyas dietas incluyen **gran cantidad de cobre** tienen **mayor densidad ósea** independientemente de sus niveles de calcio. Una dieta alta en cobre durante un período aproximado de seis semanas incrementa la resistencia de los huesos en mujeres con edades comprendidas entre los 20 y los 59 años.

Sobre el Centro Español de Información del Cobre

El Centro Español de Información del Cobre (CEDIC) es una asociación profesional que representa a la industria básica del cobre en España, integrada por las empresas fundidoras-refinadoras y semitransformadoras de cobre y sus aleaciones. Como asociado de la International Copper Association, Ltd. y del European Copper Institute, su misión es difundir el papel vital del cobre en la salud, la tecnología y la calidad de vida.

Contacto para Prensa

Luis González / Silvia Saura
Llorente & Cuenca
Tel. +34 91 563 77 22
lgonzalez@llorentecuenca.com
ssaura@llorentecuenca.com

Centro Español de Información del Cobre

José Ramón Morales
Director
Tel. +34 91 544 84 51
infocobre@infocobre.org.es
www.infocobre.org.es