

COBRE: NECESARIO EN NUESTRA DIETA DIARIA

- *El cobre es fundamental para la vida humana, ya que cumple tareas importantes como la prevención de anemia y enfermedades óseas, detención de daño celular, promoción de un desarrollo fetal adecuado entre otras.*
- *Estudios en China, EEUU y Europa revelan que muchos adultos no reciben cantidades óptimas de cobre. Los cálculos basados en encuestas a dietas individuales indican que más del 30% de las dietas proveen menos de 1,0 mg de cobre al día –cantidad que a menudo se considera como el umbral mínimo de cobre que el organismo requiere.*

En 1990, la doctora Bao Shanfen (China, especialista en nutrición, llevó a cabo un estudio sobre estimación nutricional en todas las dietas de los hospitales de dicho país y encontró que la ingesta en relación al cobre no era suficiente, a pesar de la adecuada administración de proteínas y macro nutrientes en los menús de los pacientes. Al mismo tiempo constató una diferencia entre las mediciones prácticas y los valores calculados de la tabla de la composición de la comida.

Desde el año 2000, dos propuestas de estudios enviadas por ella a la International Copper Association (ICA) recibieron apoyo financiero. Los estudios realizados revelaron que muchos adultos simplemente no recibían la cantidad óptima de cobre. La razón: que el metal rojo casi no existe en grasas y aceites. Tener una dieta rica en alimentos procesados, incluyendo la comida rápida y baja en vegetales, tiene poco cobre y pone en peligro al individuo de recibir una ingesta óptima de este metal.

Esta realidad detectada en China probablemente se proyecta a varios países del mundo. Cálculos basados en encuestas a dietas individuales en Europa y Norte América indican que más del 30 % de las dietas proveen menos de 1,0 mg de cobre al día – la cantidad que a menudo se considera como mínima de cobre para el organismo. Según los investigadores, la razón por la cual sucede esto se debe a que el cobre virtualmente no existe en las grasas y los aceites. Un individuo que ingiere una dieta rica en alimentos procesados y de su conveniencia (incluyendo las comidas rápidas) pero pobre en alimentos vegetales, se arriesga a tener una ingesta de cobre muy por debajo de la óptima.

Bajos niveles de cobre pueden, en el largo plazo, precipitar un sinnúmero de condiciones inflamatorias y degenerativas, incluyendo osteoporosis y enfermedades cardio vasculares. También afectar el desarrollo del feto, sobretodo en el último trimestre, ya que es cuando se necesita más cobre que las cantidades normales para asegurar un desarrollo neuronal apropiado.

Balancear la ingesta de hierro, zinc y cobre es importante, demasiado de cada uno puede desestabilizar la habilidad del cuerpo para absorber o procesar a los otros dos.

Mientras la investigación sobre los beneficios del cobre en la salud crece, los consumidores podrían querer estar atentos a su consumo de cobre. De acuerdo al doctor Carl Keen, presidente del Departamento de Nutrición y Profesor de Nutrición de Medicina Interna en la Universidad de California ubicada en Davis, y quien ha pasado más de treinta años estudiando los efectos de los micro nutrientes en la salud humana, “para asegurar la ingesta adecuada de cobre a través de los alimentos, la mejor manera de pensar en el cobre es junto al hierro y al zinc, como un trío”, destaca.

EL NUTRIENTE CENICIENTA

El cobre puede ser llamado el “nutriente cenicienta”, siempre ha trabajado duro, pero sólo hoy está siendo elevado al status de sus metales hermanos como zinc y hierro. El hierro ha mantenido un perfil altamente nutricional por su carácter fundamental en la prevención de la anemia, especialmente en las mujeres; y el zinc, ha destacado por su potencial en la inmunidad.

El cobre realiza muchas acciones “tras bambalinas” que ayudan a promover una salud óptima, de acuerdo a lo que señala el doctor Keen, tales como la prevención de anemia y enfermedades óseas, detención de daño celular, promoción de un desarrollo fetal adecuado y mantención de huesos y piel en buen estado.

Importantes científicos internacionales investigan sobre su rol en la salud. Actualmente hay estudios de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, Centro de Investigación en Nutrición Humana del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Universidad de California en Davis, Universidad de Michigan, Universidad de Pekín en China, Universidad Deakin en Australia, e Instituto de Investigación Rowett en Escocia y en el INTA en Chile. Los investigadores están estudiando un amplio espectro de beneficios potenciales para la salud, incluyendo el efecto del cobre en el desarrollo fetal, osteoporosis y reparación ósea, enfermedades neurodegenerativas y enfermedad cardiovascular.

RECUADRO

El balance inapropiado entre el cobre, zinc y hierro puede derivar en:

- Problemas de circulación y cardiacos
- Anormalidades en los huesos
- Complicaciones en el sistema inmunológico

Las funciones esenciales del cobre en el cuerpo:

- Desarrollo prenatal
- Crecimiento de huesos y fuerza
- Lucha contra el daño de las células debido a la oxidación
- Transporta el hierro

RECETAS RICAS EN COBRE

- El siguiente menú ofrece una oportunidad de tener una dieta balanceada:

Galleta de plátano con salsa de maní

Materiales:

125gr de mantequilla

150 gr de azúcar,

Un huevo

Una cucharada de levadura

150gr de harina

100 gr de plátano cortado en rebanadas muy pequeñas

28 gr de maní

Pasos:

- 1.- Ponga todos los materiales en un bowl y mézclelos bien.
- 2.- Haga pelotitas con los materiales y cuézalos con mantequilla.
- 3.- Cuando esté cocinando presione las pelotitas hasta lograr una forma plana.
- 4.- Coloque un grano de maní en la mitad de la galleta y luego hornee durante 10 minutos.

Camarones al limón con pepinos

Materiales

- 7 cucharadas de aceite de oliva.
- 6 pepinos cortados en rodajas.
- Sal y pimienta negra, una rodaja de cebolla, jugo de limón.
- 1 limón
- 2 cebollines, 450 grs de camarones cocidos.

Pasos:

- 1.- Poner los pepinos en un bowl grande, agregar dos cucharadas de aceite de oliva y los condimentos y luego mezclar todo.
- 2.- Freír los pepinos por ambos lados, durante 2 a 3 minutos hasta que esté blandos.
- 3.- Poner las cebollas, los cebollines, limón y aceite de oliva en la licuadora.
- 4.- Caliente un sartén y luego fría los camarones con jugo de limón entre 1 y 2 minutos. Amontone los pepinos en la mitad del plato con los camarones encima, rodeado por el limón.

Ostiones y sopa de porotos con menta

Materiales

- 25 grs de mantequilla
- 2 cebollines o la mitad de una cebolla pequeña
- 300grs de porotos molidos o congelados
- 8 hojas de menta fresca
- 150ml de crema fresca
- Sal y pimienta negra
- 20 ostiones
- 1 cucharada de aceite de oliva, algunas aceitunas y mentas para decoración

Pasos:

- 1.- Derrita mantequilla en una olla pequeña, luego agregue los cebollines.
- 2.- Hierva el agua con sal en una olla grande y ponga los porotos y las mentas cocine durante 5 minutos a llama baja.
- 3.- Filtre el agua, mezcle las mentas, cebollas, crema y especies en una licuadora y que la consistencia quede espesa como sopa y luego caliente en una olla.
- 4.- En una cacerola caliente, eche el aceite de oliva, y luego deposite los ostiones. Ase por ambos lados y luego póngalos en la sopa.

- **Tabla de alimentos ricos en cobre**

| ALIMENTOS | CONTENIDO DE COBRE MG/100G |
|-------------------|-----------------------------------|
| Camarón de tierra | 1.48 |
| Salmón | 0.03 |
| Camarón de río | 0.64 |
| Langostino | 0.09 |
| Almeja de Río | 0.11 |
| Arroz | 0.3 |
| Ostra | 8.13 |
| Harina | 0.26 |
| Moluscos frescos | 0.48 |
| Avena | 0.45 |
| Cerdo | 0.11 |

| | |
|----------------------|------|
| Trigo | 0.83 |
| Carne de vaca | 0.16 |
| Castaña de Cajú | 1.43 |
| Pollo | 0.07 |
| Maní | 0.68 |
| Pollo de hueso negro | 0.26 |
| Nuez | 2.14 |
| Hígado de pollo | 0.35 |
| Avellana | 3.03 |
| Hígado de pato | 0.28 |
| Champiñones | 0.4 |
| Huevos | 0.15 |
| Porotos | 1.27 |
| Huevos de pato | 0.11 |
| Soya | 1.35 |
| Pato | 0.21 |
| Miel | 0.03 |
| Manzana | 0.06 |
| Tomates | 0.06 |
| Peras | 0.62 |
| Repollo | 0.05 |
| Leche | 0.02 |
| Yogurt | 0.03 |
| | |