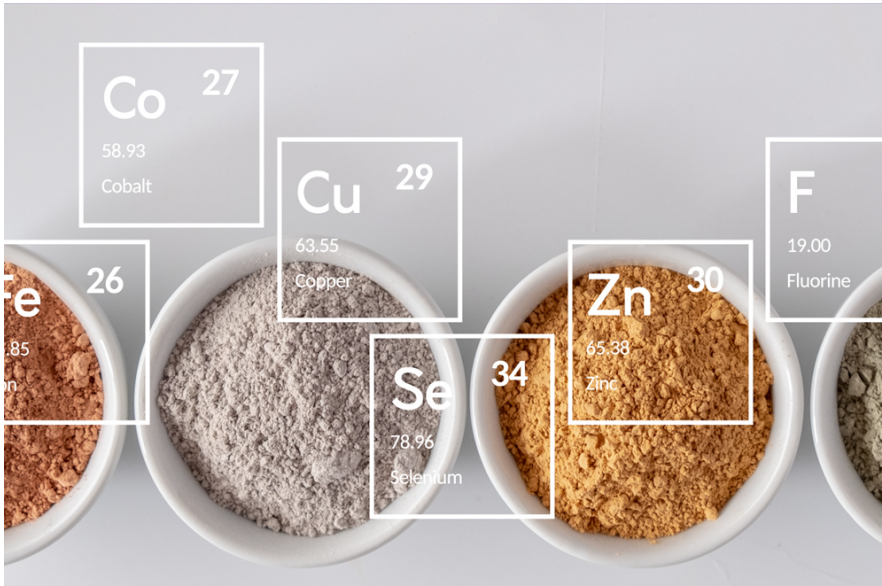




## Los oligoelementos



### Descripción general

Este es un grupo de minerales que su cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas. Son parte esencial de una buena salud. Sin ellos, su organismo no puede funcionar debidamente. Algunos ejemplos de oligoelementos son el cobre, el flúor y el yodo.

### ¿Cómo se obtienen?

Nuestro cuerpo no puede producir los oligoelementos que necesitamos. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes? Pues bien, pueden encontrarse en muchos tipos diferentes de alimentos y bebidas. Las carnes, los productos lácteos, las verduras, los frutos secos y los cereales pueden contenerlos en distintas cantidades. Los oligoelementos están incluso en lugares que uno no se espera. Por ejemplo, el agua del grifo contiene los minerales flúor y cobre. Llevar una dieta equilibrada es una excelente manera de asegurarse de obtener los oligoelementos que el cuerpo necesita.

### Lo bueno en demasía

Hay que asegurarse de consumir suficientes oligoelementos, pero es importante saber que consumirlos en exceso puede ser perjudicial. Algunos pueden ser tóxicos cuando se encuentran en niveles elevados. Así que, consulte a su médico para asegurarse de que recibe las cantidades adecuadas de cada uno de ellos.