



Formación Universitaria

E-ISSN: 0718-5006

citrevistas@gmail.com

Centro de Información Tecnológica

Chile

El Editor

MINERALES Y VITAMINAS: MICRONUTRIENTES ESENCIALES EN LA
ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD

Formación Universitaria, vol. 6, núm. 6, 2013, p. 1

Centro de Información Tecnológica

La Serena, Chile

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=373534463001>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

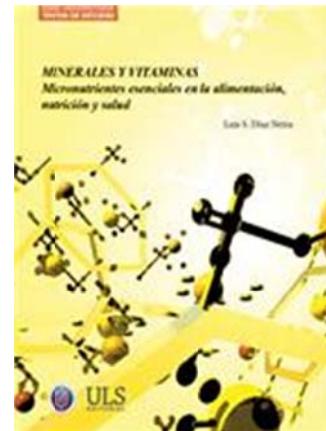
Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

EN SÍNTESIS

Minerales y Vitaminas: Micronutrientes Esenciales en la Alimentación, Nutrición y Salud

Ha salido a luz un nuevo libro del Dr. Luis Samuel Díaz Neira, ex-profesor de las Universidades de La Serena, de Antofagasta y Católica de Chile. El libro plantea el importante papel que juegan los minerales y las vitaminas, sobre el organismo humano, como micronutrientes esenciales para la mantención de la vida. La presencia de estos micronutrientes en el organismo humano garantiza una alimentación sana en las distintas etapas de la vida, una adecuada nutrición, buena salud y bienestar. Como lo indica su autor en el prólogo de su libro, tanto los minerales como las vitaminas, en especial los primeros, no tuvieron para la Ciencia de los Alimentos, ni la importancia ni el real valor de lo que los minerales significaban para la salud del ser humano. Sólo a partir de la segunda mitad del siglo pasado, los minerales y vitaminas se les ha reconocido su real aporte a la Ciencia de los Alimentos y su papel clave en la nutrición humana.



Estos dos micronutrientes, los minerales y vitaminas, juegan un papel fundamental en el organismo humano, pues realizan funciones biológicas de vital importancia para mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida de los seres humanos en las distintas etapas de su existencia. El autor analiza y comenta las diversas funciones de estos micronutrientes desde el punto de vista nutricional, sus efectos beneficiosos en la salud y en la preservación de la vida. Desde el punto de vista nutricional, a los minerales se les ha dividido en función de sus requerimientos diarios, en dos grandes grupos: Macrominerales y Microminerales. En este libro, como una forma de visualizar de mejor manera los distintos tipos de minerales y su función en el organismo humano, los microminerales se han dividido en dos sub-grupos: oligoelementos y elementos trazas.

En los minerales se analizan sus características y propiedades químicas; sus funciones en el organismo; su absorción y metabolismo; su deficiencia y cantidad diaria recomendada; sus efectos terapéuticos y finalmente, su presencia en los alimentos. En el caso de las vitaminas, se describen las hidrosolubles y las liposolubles; se detallan su estructura y propiedades; su función y metabolismo en el organismo; su absorción, eliminación y cantidad diaria recomendada; su estabilidad, deficiencia y acción terapéutica, y finalmente se describen los alimentos que contienen las diversas vitaminas. Todo esto está organizado en siete capítulos: 1) Elementos Minerales; 2) Microminerales; 3) Elementos Trazas; 4) Elementos Trazas Tóxicos en Alimentos; 5) Las Vitaminas; 6) Vitaminas Hidrosolubles; y 7) Vitaminas Liposolubles.

De la lectura del libro se podrá apreciar que existe una relación muy estrecha entre los minerales y las vitaminas, ya que ambos micronutrientes son esenciales para el organismo humano y ambos se complementan sinérgicamente para enfrentar con mayor efectividad el rol benefactor que tienen las vitaminas en la alimentación, nutrición, salud y bienestar del ser humano. A juicio del autor, la información que se describe en los distintos capítulos del libro puede ser de utilidad para los profesionales del área de los alimentos y de la nutrición. Sin embargo, también puede ser útil, para aquellas personas interesadas en los temas que relacionan a los alimentos con la salud y la nutrición humana. Este último aspecto, se justifica plenamente ya que, en la actualidad, los temas de salud y su relación con los alimentos han despertado gran interés en los distintos estratos sociales de la población.

El Editor
Formación Universitaria