

# SALI MINERALI



**SALI MINERALI:** sono sostanze inorganiche presenti nel nostro organismo sia allo stato solido che allo stato liquido; si trovano in quasi tutti gli alimenti e sono importanti per le loro numerose funzioni.



# I SALI MINERALI SONO:

- sali di calcio
- sali di fosforo
- sali di fluoro
- sali di magnesio
- sali di ferro
- Iodio
- sali di sodio
- sali di potassio





# ALIMENTI FONTE DI MINERALI

dieta visiva - 1

## CALCIO



cereali integrali  
(avena)



verdure a  
foglia verde



noci



## FERRO



lenticchie



frutta secca



lievito di  
birra



## MAGNESIO

erbe  
aromatiche



grano  
saraceno



cereali integrali  
(crusca)



riso



semi oleosi



cacao  
puro



## POTASSIO

tè



erbe  
e spezie



banane



albicocche



fagioli



fegato



uova



cereali integrali



frutta secca



## RAME

cacao  
puro



# SALI DI CALCIO

**COSA SONO:** sono i minerali più abbondanti, cioè la quinta sostanza più presente dell'organismo. Il 99% del calcio nell'organismo è depositato nelle ossa e nei denti, 1% è rintracciabile nei tessuti molli, nei fluidi cellulari e nel sangue.

**SI TROVANO NEL:** latte, formaggi, ortaggi, uova e carne.

**ESSENZIALI PER:** la formazione delle ossa e dei denti, cuore e nervi.

**IN QUALE GIUSTA QUANTITA' VANNO ASSUNTI:** nell'adolescenza servono tra i 1200-1500mg e i bambini 800mg.



# **SALI DI MAGNESIO**

***COSA SONO:*** il magnesio è il minerale della giovinezza e che aumenta l'elasticità dei tessuti; è anche un rilassante del sistema nervoso.

***SI TROVA NEL:*** nella verdura a foglie verdi, legumi(fagioli e piselli), alcuni tipi di frutta, i semi, i cereali integrali(che ne contengono una quantità importante) e l'acqua del rubinetto.

***IN QUALE QUANTITA' VANNO ASSUNTI:*** -bambini 1-3 anni **80mg**  
-bambini 4-8 anni **130mg**  
- bambini 9-13 anni **240mg**

***CHE FUNZIONE HANNO:*** contribuisce a mantenere la normale funzionalità.

***muscolare e nervosa, regola il battito cardiaco, rafforza il tessuto osseo ecc.***



# SALI DI FOSFORO

**COSA SONO:** è una sostanza chimica. In natura ne esistono tre varietà: bianco, rosso e nero. Nell'organismo si trova sotto forma di ione fosfato

**SI TROVANO NEL:** latte, formaggio, pesce, uva, carne e ortaggi

**CHE FUNZIONE HANNO:** formano le ossa e i denti, formazione dell' **ATP**(la molecola che fornisce energia alla cellula).

**IN QUALE GIUSTA QUANTITA' VANNO ASSUNTI:** il fabbisogno di fosforo è di **1000 mg al giorno**.



# SALI DI FERRO

**CHE COSA SONO:** è il minerale contenuto nei globuli rossi per il trasporto dell'ossigeno.

**SI TROVANO:** nelle carni rosse, la frutta secca e i crostacei.

**CHE FUNZIONE HANNO:** trasportano l'ossigeno, immagazzinano l'ossigeno e producono energia.

**IN QUALE QUANTITA' VANNO ASSUNTI:** dagli 11 ai 50 **12mg per le donne;**  
**per gli uomini 10mg.**





# SALI DI FLUORO

**COSA SONO:** il fluoro è un elemento presente in quantità limitata nell' nostro organismo, dove si concentra soprattutto nelle ossa e nei denti.

**SI TROVANO NEL:** acqua potabile, foglie di tè, frutti di mare, verdure, carne, cereali e frutta.

**CHE FUNZIONE HANNO:** formazione delle ossa e dei denti.

**IN QUALE QUANTITA VENGONO ASSUNTI:** tra i 0,24mg e i 0,35mg al giorno.



# SALI DI SODIO

**COSA SONO:** è un minerale presente in natura e anche in tutti gli organismi

**SI TROVANO NEL:** sale da tavolo, ortaggi

**CHE FUNZIONE HANNO:** crescita, regolazione dell'equilibrio dei liquidi cellulari, corretto bilanciamenti acidi-basi, tessuti e sangue.

**IN QUALE QUANTITA VENGONO ASSUNTI:** il fabbisogno è di circa **0,5-2g** al giorno.



# SALI DI POTASSIO

**COSA SONO:** è un metallo alcalino tenero.

**SI TROVANO:** negli ortaggi, cereali, agrumi, banane, albicocche, uova e carne

**CHE FUNZIONE HANNO:** crescita, regolazione dell'equilibrio dei liquidi cellulari, corretto bilanciamenti acidi-basi, tessuti e sangue.

**IN QUALE QUANTITA VENGONO ASSUNTI:**

- bambini 1-3 anni 3,000mg
- bambini 4-8 anni 3,800mg
- bambini 9-13 anni 4,500mg



# SALI DI IODIO

**COSA SONO:** è un sale minerale che all'interno dell'organismo si accumula soprattutto nella tiroide.

**SI TROVANO NEL:** pesce, frutti di mare, acqua, sale iodato e spinaci

**CHE FUNZIONE HANNO:** funzionamento della ghiandola tiroide

**IN QUALE QUANTITA VENGONO ASSUNTI:** per gli adulti il fabbisogno è di 150 microgrammi, 200-250 microgrammi solo durante la gravidanza e l'allattamento.

