

Tabla. Cómo cubrir las necesidades diarias de minerales

Cómo combinar los alimentos para cubrir las necesidades diarias de minerales	
Calcio	2 o 3 raciones de lácteos: 1 vaso de leche, 2 yogures, 70 g de queso tipo Burgos, 20 g de queso Gruyere + 1 plato de acelgas.
Cobre	½ bol de cereales + 1 kiwi + 3-4 nueces.
Hierro	½ bol de cereales + 1 plato de espinacas + 1 taza de garbanzos + 100 g de bistec o solomillo de ternera.
Magnesio	1 puñado de almendras (15-20 g) + 1 taza de judías blancas + 40 g de pan integral + 1 plato de acelgas + 1 plátano + 1 vaso de leche.
Selenio	1 plato pequeño de pasta + 100 g de caballa.
Zinc	½ taza de cereales + 100 g de bistec o solomillo de ternera + 2 vasos de leche + 50 g de mejillones.

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.