

MANGANESO



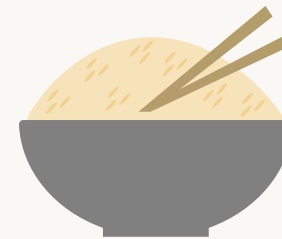
FUNCIONES PRINCIPALES

- Componente estructural de enzimas antioxidantes
- Facilita el desarrollo óseo
- Ayuda en la producción y descomposición de la glucosa y los aminoácidos

FUENTES BUENAS

Granos Enteros

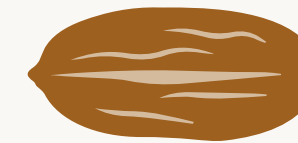
- Arroz Integral (cocido), ½ taza, 1.1 mg



Nueces

cacahuates • almendras

- Nueces Pecanas, 1 onza (19 mitades), 1.3 mg



Piña

- Piña (cruda, trozos), ½ taza, 0.77 mg



mg = miligramos

RECOMENDACIÓN DIARIA

2.3
mg

Hombres

1.8
mg

Mujeres

NOTAS ESPECIALES

- La deficiencia de manganeso no es común.
- El manganeso en exceso es neurotóxico y puede causar daño cerebral irreversible. Los Niveles Máximos de Ingesta Tolerable a partir de los alimentos y suplementos oscila entre 2 mg/día para los infantes a 11 mg/día para los adultos.
- Los recién nacidos, niños e individuos diagnosticados con deficiencia de hierro o enfermedad hepática crónica son especialmente sensibles a la sobreexposición de manganeso.