

# Manganeso: hueso, antioxidantes y metabolismo

El manganeso es un mineral traza implicado en la formación del hueso, en la defensa antioxidante y en el metabolismo de carbohidratos y grasas.

## PARA QUÉ SIRVE



### Formación ósea

Interviene en la estructura y el desarrollo del hueso.



### Antioxidante

Forma parte de la enzima superóxido dismutasa (SOD).



### Metabolismo

Cofactor en el metabolismo de carbohidratos y grasas.



### Tejido conectivo

Contribuye a la formación de colágeno.



### Sistema nervioso

Papel en su funcionamiento normal.



### Coagulación

Interviene en algunos factores de la coagulación.

En personas con enfermedad hepática grave, el manganeso puede acumularse en el cerebro y causar síntomas neurológicos. En la población general con dieta variada, tanto el déficit como el exceso por alimentos son muy raros.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Manganeso: de dónde sacarlo

Está muy presente en alimentos vegetales de uso habitual, incluido uno poco conocido: el té.

## DÓNDE ESTÁ



### Cereales integrales

Buena fuente habitual en la dieta.



### Frutos secos y semillas

Contribuyen de forma importante.



### Legumbres

Aportan cantidades interesantes.



### Verdura de hoja verde

Fuente adicional de manganeso.



### Té

Una de las fuentes más concentradas y accesibles, poco conocida.



### Piña

Entre las frutas, de las más ricas en manganeso.

El té es una de las fuentes de manganeso más concentradas del día a día, algo poco conocido fuera del ámbito nutricional.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*