

magnesio, ya que los alimentos naturales poseen cada vez menos cantidad de este mineral.

Cuando la actividad física es intensa, se recomienda un refuerzo de hierro, potasio y yodo.

Se sugiere que los niños en etapas de crecimiento, y con el consentimiento de un médico, tengan un refuerzo vitamínico, para contrarrestar las carencias que los alimentos actuales poseen y lograr un saludable equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se elimina.

por Alejandro Luis Trionfini

