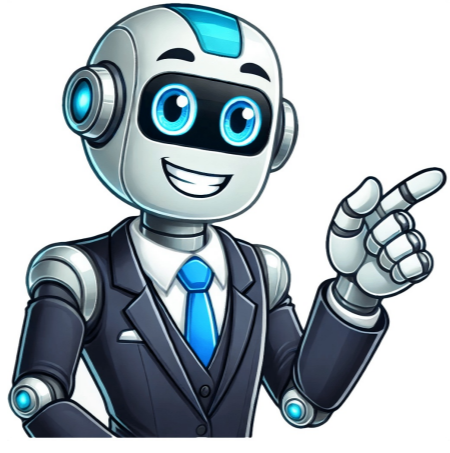


Continue























## Alimentos que contienen cloro

Puede parecer sorprendente, pero en nuestros alimentos suele encontrarse pequeñas cantidades de cloro, el cual, es un mineral que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente. Al conocer cuales alimentos contienen cloro, puedes incluirlos en tu dieta de forma constante para asegurar un adecuado aporte de este mineral. Índice
El cloro es un elemento químico y un macromineral que forma parte de la sal común. Es imprescindible para los procesos digestivos y actúa como electrolito junto al potasio y el sodio. Es un elemento muy abundante en la naturaleza y es esencial para la mayoría de las formas de vida. En la naturaleza no es posible encontrarlo en estado puro porque reacciona con diversos elementos y compuestos químicos. Es común encontrarlo como cloruro, cloritos y cloratos. También se encuentra disuelto en el mar. Se le puede encontrar en la sangre y en el ácido clorhídrico de nuestro estómago, donde descompone y digiere los alimentos antes de su paso a los intestinos. Funciones del cloro en nuestro organismo
Es necesario para el equilibrio osmótico en las células. Es parte del ácido clorhídrico gástrico necesario en la digestión. Participa en la digestión de las grasas. Una deficiencia de cloro puede provocar pérdida del apetito, retención de líquidos y alteraciones neuromusculares. Alimentos con Cloro
Los alimentos con cloro son numerosos. Es un mineral no muy difícil de encontrar. Se encuentra en forma de cloruro en: Aceitunas. Alcachofas. Algas. Apio. Espinaca. Higos secos. Lechuga. Tomate. Vegetales enlatados por la sal añadida. Verduras y hortalizas varias. Zanahoria. Cereales y derivados
Se encuentra en aquellos cereales que consideramos integrales y que conservan su corteza. Arroz. Avena. Avena. Cebada. Centeno. Centeno. Mijo. Pan integral o de cereales. Trigo. Trigo. Nueces y frutos secos
Son conocidos por ser alimentos altamente energéticos y con una composición química ideal para protegernos de enfermedades cardiovasculares. Almendras. Nueces. Avellanas. Setas
Los champiñones y las setas aportar nutrientes con un gran valor antioxidante. Champiñones
Condimentos
Pimienta negra. Carnes
La carne aporta proteínas y minerales necesarios para nuestra salud. Carnes vacunas. Cerdo. Ostras crudas
Mejillones
Langosta
Cangrejo
Bacalao
Leche y derivados
lácteos
Leche. Yogurt. Quesos. Mantequilla. Otros alimentos que contienen cloro son los huevos, el agua potable clorada, la sal común y la melaza. (1) (2) (3) (4)
Si quieres conocer otros artículos parecidos a Alimentos con cloro puedes visitar la categoría Nutrición. Entre los alimentos con cloro destacaremos:El pan integral es rico en cloroAlimentos vegetales ricos en cloroCereales y derivados (trigo, centeno, avena, pan integral o de cereales, etc.)Verduras y hortalizas (alcachofa, tomate, col fermentada, espinaca, lechuga, zanahoria, apio, remolacha, etc.)Frutas (aceitunas, ciruelas, coco, etc.)Frutos y frutas secas (almendras, nueces, avellanas, dátiles, etc.)Setas (champiñones)Condimentos (pimienta negra)Otras fuentes de cloroEl apio contiene mucho cloroAlimentos de origen animalEntre los alimentos de procedencia animal ricos en cloro tenemos:El agua del grifo generalmente contiene mucho cloro añadidoInformación relacionada:– Beneficios de la cloración del agua– El cloro en la dermatitis– Champú casero para el cloro del agua de la piscina Este artículo ha sido avalado por Elisenda Carballido - Dietista nutricionista. Postgrado en Fitoterapia y máster en Nutrición y Metabolismo. Escrito por Editorial Equipo de Botanical-online encargado de la redacción de contenidos
¿Sabías que gran parte de los alimentos que consumes a diario poseen cloro en sus composiciones? Siempre que pensamos en cloro nos imaginamos el producto de limpieza nocivo para la salud. Y es una respuesta válida teniendo en cuenta que desde la primera Guerra Mundial es utilizado como arma química debido a su potencial. El cloro no solo es un elemento químico esencial que se usa para fabricar gran cantidad de productos útiles para la salud pública como desinfectante para la potabilización del agua, la seguridad, la tecnología avanzada y el transporte.

También es un macromineral que forma parte de la sal común junto al sodio, igualmente es considerado un electrolito que forma parte del famosos trió con potasio y sodio, además, juega un papel fundamental dentro de la función vital del organismo Y es que pocos conocen que el cloro se encuentra presente en todos los fluidos corporales, pero en mayor proporción podemos hallar al cloro en el líquido cerebroespinal y en los jugos gástricos. Y por supuesto se trata de una sustancia totalmente diferentes a la que utiliza en productos químicos. Beneficios de comer alimentos con cloro
El cloro al ser una sustancia presente en la sangre y en los jugos gástricos, los beneficios de este para la salud son varios. Participa en la eliminación de toxinas del hígado
Colabora en el transporte del dióxido de carbono
Contribuye en la elaboración del líquido cefalorraquídeo y en la digestión de las grasas. Para que necesita el cloro nuestro organismo
Como pudimos observar en la sección anterior el cloro está presente en algunos procesos del cuerpo humano y como consecuencia genera benéficos al organismo, pero ¿realmente necesitamos consumir alimentos con cloro? La respuesta es sí. El cuerpo humano necesita de esta sustancia para regular los lípidos, ya que, junto al sodio y al potasio, el cloro consigue mantener el equilibrio perfecto y evita la descompensación. También el cloro tiene participación importante en la regulación del PH, ya que:
Controla la acidez. Ayuda a la acidez.
Ayuda a la digestión y forma ácido clorhídrico que se encarga de descomponer los alimentos. Mejora la salud de las articulaciones y mantiene flexible los ligamentos. La salud bucal también está entre los beneficios del cloro, esta forma una capa en los dientes que previene la invasión infecciosa como las caries. Alimentos ricos en cloro (LISTADO COMPLETO)
Los alimentos que contienen cloro no son los más abundantes, pero sin duda podemos conseguir algunos cuanto de forma fácil a incorporarlos a nuestra dieta para disfrutar de todos los beneficio que nos proporciona esta sustancia. Aquí hemos preparado una lista con los alimentos que contiene cloro con el objetivo de que logres identificarles y conozcas como incorporarlo a tu alimentación, además también destacamos su valor nutricional. Sal
La sal común o sal de mesa, es una fuente de cloro que proporciona a la industria química este elemento en grandes cantidades, pero también es un elemento clave en el sector culinario ya que es utilizado para otorgar sabor carnes y vegetales. Centeno
El cloro está presente en diversos cereales, el grano entero del centeno y el afrecho del centeno contienen niveles similares al trigo y el contenido de cloro en el germen es el doble que en la cáscara. Tomate
Este vegetal de color rojo es común mente utilizado en ensaladas, salsas y guisos, contiene numerosas vitaminas, minerales, proteína, y demás elementos como el cloro. Cuenta con cualidades que protege la vista gracias a su contenido de vitamina A en forma de carotenoides, mejora la circulación sanguínea, cuida la piel, evita el estreñimiento y es antioxidante. Lechuga
Seguramente la has comido en ensaladas o en emparedados, pero quizás no tenías idea de que ese vegetal contiene cloro y todos los beneficios que agrega al organismo. La lechuga es efectiva en casos de estreñimiento, ideal para combatir los efectos de la anemia, tratar el resfriado y el dolor, también ayuda a controlar el colesterol alto. La lechuga es rica en vitaminas A, E, C, B1, B2, y B3, así como en calcio, magnesio y potasio. Apio
El apio es ideal para proporcionar sabores únicos a los alimentos, pero también tiene cualidades depurativas y diuréticas, favorece la salud cardiovascular, beneficia el sistema digestivo, y mantiene equilibrados los ciclos del sueño. Además, para las mujeres es ideal ya que ayuda a regular los ciclos menstruales y alivia los síntomas de la menopausia. Aceitunas
Las aceitunas son más que elemento decorativo de los tragos, son nutritivas por su alto contenido de minerales como sodio, potasio, magnesio, hierro, fósforo, cloro y yodo. Dentro de sus principales cualidades se encuentra su aporte de calcio al organismo, pero también son antioxidantes gracias a sus vitaminas grupo B y sus provitaminas A y E, además aportan aminoácidos y vitaminas esenciales. Alcachofas
Su amplio aporte de vitaminas y minerales esenciales la convierte en uno de los vegetales más importante para el consumo humano. Por su alto contenido de fibra favorece notablemente el proceso digestivo y ayuda a reducir el peso corporal. La alcachofa tiene propiedades depurativas y efecto diurético, eliminación de toxinas de nuestro cuerpo, mejora la salud del hígado y reduce el colesterol y los triglicéridos. Zanahorias
La zanahoria es uno de los alimentos de origen vegetal más reconocidos por su aporte nutricional y sus beneficios para la salud, pero lo que pocos conocen es que es también buena fuente de cloro. Es rica en potasio y fósforo, es un excelente para nutrir la mente, y por su alto contenido de betacaroteno fortalece las uñas y el cabello y aporta brillo. Remolacha
Ideal para acompañar ensalada, la remolacha cuenta con estupendas dosis de vitamina C, lo que hace que la absorción del hierro aumente, además es rica en ácido fólico e ideal para tratar casos de anemia, y proporcionar vitaminas a mujeres embarazadas. Almendras
Los frutos secos son ideales para mantener la salud de organismo, esto debido a que cuentan con muchos nutrientes y propiedades que benefician a distintos procesos del cuerpo humano. La almendra en especial, es rica en proteína por lo que proporciona una cantidad de energía de calidad. La almendra también proporciona grasas saludables, calcio y otros minerales en abundancia por lo que son una alternativa ideal a los lácteos y vigorizante para los jóvenes y deportistas. Nueces
Las nueces son otro de los frutos secos que contribuyen notablemente a la salud del organismo, rebajan el nivel de colesterol malo y reduce los riegos de padecer hipertensión, enfermedades cardiovasculares. Estos poseen poder antioxidante y vitaminas beneficiosas para la piel, y alimenta el cerebro. Avellanas
La vitamina E y los fitonutrientes que contiene las avellanas proporcionan antioxidantes que protegen frente a los radicales libres. Muestran que proporciona mineral como el calcio, fósforo y magnesio indispensables para el crecimiento, además de ser buena fuente de cloro. Dátiles
Los dátiles se pueden utilizar como endulzantes naturales por lo que contribuyen a mejorar la alimentación. Son buena fuente de vitaminas A, C, E y del grupo B, proporciona minerales como el potasio, magnesio, calcio, zinc, fósforo, hierro, calcio, cobre, selenio y sodio. Algas
Las algas son buena fuente de cloro, además proporciona hierro, vitaminas, fibra y minerales que contribuyen con la salud de los huesos y dientes, promueven la digestión y sirven para enfrentar los padecimientos de la anemia. Trigo
Los beneficios del trigo son mucho, pero destaca por ser un alimento muy energético que recupera y promueve el desarrollo de los músculos, contiene calcio, necesario para preservar huesos y dientes, e hierro, que combate problemas de anemia. Carnes
Los alimentos que contiene cloro en su mayoría pertenecen a la familia de los vegetales, pero existen algunos otros de origen animales entre los que destaca la carne de cerdo, los marisco, y la carne de res o de vaca. Los alimentos con cloro no son muy conocidos pero sin duda son beneficiosos para la salud, por lo que incorporarlos a tu dieta es esencial, pero recuerda siempre consultar a un especialista de la salud antes de iniciar cualquier aumento, además es rica en ácido fólico e ideal para tratar casos de anemia, y proporcionar vitaminas a mujeres embarazadas. Almendras
Los frutos secos son ideales para mantener la salud de organismo, esto debido a que cuentan con muchos nutrientes y propiedades que benefician a distintos procesos del cuerpo humano. La almendra en especial, es rica en proteína por lo que proporciona una cantidad de energía de calidad. La almendra también proporciona grasas saludables, calcio y otros minerales en abundancia por lo que son una alternativa ideal a los lácteos y vigorizante para los jóvenes y deportistas. Nueces
Las nueces son otro de los frutos secos que contribuyen notablemente a la salud del organismo, rebajan el nivel de colesterol malo y reduce los riesgos de padecer hipertensión, enfermedades cardiovasculares. Estos poseen poder antioxidante y vitaminas beneficiosas para la piel, y alimenta el cerebro. Avellanas
La vitamina E y los fitonutrientes que contiene las avellanas proporcionan antioxidantes que protegen frente a los radicales libres. Muestran que proporciona mineral como el calcio, fósforo y magnesio indispensables para el crecimiento, además de ser buena fuente de cloro. Dátiles
Los dátiles se pueden utilizar como endulzantes naturales por lo que contribuyen a mejorar la alimentación. Son buena fuente de vitaminas A, C, E y del grupo B, proporciona minerales como el potasio, magnesio, calcio, zinc, fósforo, hierro, calcio, cobre, selenio y sodio. Algas
Las algas son buena fuente de cloro, además proporciona hierro, vitaminas, fibra y minerales que contribuyen con la salud de los huesos y dientes, promueven la digestión y sirven para enfrentar los padecimientos de la anemia. Trigo
Los beneficios del trigo son mucho, pero destaca por ser un alimento muy energético que recupera y promueve el desarrollo de los músculos, contiene calcio, necesario para preservar huesos y dientes, e hierro, que combate problemas de anemia. Carnes
Los alimentos que contiene cloro en su mayoría pertenecen a la familia de los vegetales, pero existen algunos otros de origen animales entre los que destaca la carne de cerdo, los marisco, y la carne de res o de vaca. Los alimentos con cloro no son muy conocidos pero sin duda son beneficiosos para la salud, por lo que incorporarlos a tu dieta es esencial, pero recuerda siempre consultar a un especialista de la salud antes de iniciar cualquier nuevo hábito alimenticio. Entre los alimentos con cloro destacaremos:El pan integral es rico en cloroAlimentos vegetales ricos en cloroCereales y derivados (trigo, centeno, avena, pan integral o de cereales, etc.)Verduras y hortalizas (alcachofa, tomate, col fermentada, espinaca, lechuga, zanahoria, apio, remolacha, etc.)Frutas (aceitunas, ciruelas, coco, etc.)Frutos y frutas secas (almendras, nueces, avellanas, dátiles, etc.)Setas (champiñones)Condimentos (pimienta negra)Otras fuentes de cloroEl apio contiene mucho cloroAlimentos de origen animalEntre los alimentos de procedencia animal ricos en cloro tenemos:El agua del grifo generalmente contiene mucho cloro añadidoInformación relacionada:– Beneficios de la cloración del agua– El cloro en la dermatitis– Champú casero para el cloro del agua de la piscina Este artículo ha sido avalado por Elisenda Carballido - Dietista nutricionista. Postgrado en Fitoterapia y máster en Nutrición y Metabolismo. Escrito por Editorial Equipo de Botanical-online encargado de la redacción de contenidos