

Alimentos que contienen cobre

La principal fuente de cobre para el ser humano son los alimentos. Claro que, el contenido real de cobre varía mucho según el tipo de alimento, las condiciones de desarrollo y el tipo de procesamiento utilizado. Generalmente, entre los alimentos más ricos en cobre figuran los productos marinos (especialmente los mariscos tales como las ostras, calamares y jaibas, que concentran el cobre del agua de mar al alimentarse mediante filtración), las carnes orgánicas (como el hígado, riñones), granos enteros, maní, nueces, almendras, semillas de girasol, pasas, legumbres (porotos, garbanzos y lentejas) y el chocolate, ya que el polvo del cacao contiene 36,4 mg de cobre por kilo.

Otras fuentes alimenticias que contienen cobre incluyen las papas, arvejas, carnes rojas, champiñones, algunas verduras oscuras y algunas frutas (como los cocos, duraznos, papayas y manzanas).

El té, el arroz y el pollo tienen un contenido relativamente bajo de cobre, pero proveen una cantidad razonable de cobre al cuerpo porque se consumen en grandes cantidades.

Los cereales para el desayuno son fuentes importantes de cobre, aunque rara vez se les agrega suplemento de este metal, mientras que la fortificación con hierro y zinc es muy poco común. Una ingesta excesiva de estos otros nutrientes, hierro y zinc, puede agotar el cobre requerido en el cuerpo, por lo que es importante asegurarse una dieta balanceada que incluya alimentos ricos en cobre.

Los corn flakes son los que tienen menos cobre: como regla general, el cobre en los cereales parece estar en relación directa con la cantidad de fibra cruda. Los productos lácteos tienen bajo contenido de cobre, pero la biodisponibilidad en la leche materna es alta para los lactantes, en todas las especies.

Alimento	Contenido Medio de Cobre [mg/kg]
Carne de vacuno	1,1
Carne de cordero	1,6
Hígado de vacuno	39
Riñón de vacuno	3,7
Manzanas	0,25
Plátanos	0,95
Papas	0,96
Zanahorias	0,61
Lechuga	0,72
Bacalao	0,19
Harina	1,5
Polvo de cacao	36,4
Leche de vaca	0,06

El chocolate amargo y demás productos hechos a base de chocolate son los mayores contribuyentes de cobre en la dieta diaria. El chocolate amargo contiene considerablemente más cobre que el que es preparado con leche. Una barra de chocolate amargo de 85 gramos puede contener 0,75 miligramos de cobre, cantidad superior a la dosis diaria recomendada para los niños, adolescentes y adultos. Por lo contrario, una barra de chocolate con leche del mismo peso, puede contener 0,18 miligramos de cobre, lo que equivale a un 20% de la dosis diaria recomendada para adolescentes y adultos. 