

Datos sobre el cobre



Las nueces son una buena fuente de cobre.

¿Qué es el cobre? ¿Para qué sirve?

El cobre es un mineral que necesitamos para mantenernos sanos. El organismo usa cobre para llevar a cabo muchas funciones importantes, como producir energía, tejidos conectivos y vasos sanguíneos. El cobre también ayuda a mantener el sistema nervioso y el sistema inmunitario y activa los genes. El organismo también necesita cobre para el desarrollo del cerebro.

¿Cuánta cobre necesito?

La cantidad de cobre que necesita cada día depende de su edad. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuación en microgramos (mcg):

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento a los 6 meses	200 mcg
Bebés de 7 a 12 meses	220 mcg
Niños de 1 a 3 años	340 mcg
Niños de 4 a 8 años	440 mcg
Niños de 9 a 13 años	700 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años	890 mcg
Adultos mayores de 19 años de edad	900 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	1,000 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	1,300 mcg

¿Qué alimentos proporcionan cobre?

Muchos alimentos contienen cobre. Puede obtener las cantidades recomendadas de cobre consumiendo una variedad de alimentos como:

- Hígado de res y mariscos como ostras
- Nueces (como anacardos), semillas (como sésamo y girasol) y chocolate
- Cereales de salvado de trigo y productos integrales
- Papas, champiñones, aguacates, garbanzos y tofu

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de cobre hay?

El cobre está disponible en muchos suplementos multivitamínicos/multiminerales, en suplementos que contienen solo cobre, y en otros suplementos dietéticos. El cobre en los suplementos dietéticos a menudo se presenta en forma de óxido cúprico, sulfato cúprico, quelatos de aminoácido de cobre y gluconato de cobre. Se desconoce si una forma de cobre es mejor que otra.

¿Estoy obteniendo suficiente cobre?

La mayoría de las personas obtienen suficiente cobre de los alimentos que consumen. Sin embargo, ciertos grupos de personas tienen más inconvenientes que otros para obtener suficiente cobre:

- Las personas con enfermedad celíaca
- Las personas con enfermedad de Menkes, un trastorno genético poco común
- Las personas que toman altas dosis de suplementos de zinc, que pueden interferir con la capacidad de absorber el cobre y podría causar deficiencia de cobre.

¿Qué pasa si no obtengo suficiente cobre?

La deficiencia de cobre no es común en los Estados Unidos. La deficiencia de cobre puede causar cansancio extremo, parches claros en la piel, altas concentraciones de colesterol en la sangre y trastornos del tejido conectivo que afectan los ligamentos y la piel. Otros efectos de la deficiencia de cobre son huesos débiles y quebradizos, pérdida de equilibrio y coordinación, y un mayor riesgo de infección.

¿Cuáles son algunos de los efectos del cobre en la salud?

Los científicos están estudiando el cobre para determinar cómo afecta la salud. He aquí varios ejemplos de lo que ha demostrado esta investigación:

Enfermedad cardiovascular

Los estudios que analizan el efecto de la ingesta de cobre en las enfermedades del corazón han tenido resultados mixtos. Se necesitan más investigaciones para comprender si obtener más cobre de la dieta o los suplementos podría aumentar o disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Enfermedad de Alzheimer

Algunas investigaciones muestran que las personas con concentraciones más altas de cobre en la sangre tienen un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, otra investigación muestra que grandes cantidades pueden aumentar el riesgo de enfermedad de Alzheimer. Se necesitan más investigaciones para determinar si los concentraciones altas o bajas de cobre afectan el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. También se necesitan investigaciones para determinar si los suplementos dietéticos que contienen cobre podrían afectar el riesgo de la enfermedad de Alzheimer o sus síntomas.

¿Puede el cobre ser perjudicial?

Sí, el cobre puede ser nocivo si se ingiere demasiado.

Obtener demasiado cobre de forma regular puede causar lesión hepática, dolor abdominal, calambres, náuseas, diarrea y vómito. La intoxicación por cobre es poco común en las personas sanas. Sin embargo, puede ocurrir en personas con la enfermedad de Wilson, un trastorno genético poco común. También puede ocurrir si las tuberías de agua que contienen cobre filtran cobre en el agua potable de su hogar o lugar de trabajo.

A continuación aparecen los límites superiores diarios para el cobre en microgramos (mcg).

Edades	Límite superior
Del nacimiento a los 12 meses	No establecido
Niños de 1 a 3 años	1,000 mcg
Niños de 4 a 8 años	3,000 mcg
Niños de 9 a 13 años	5,000 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años	8,000 mcg
Adultos	10,000 mcg

¿Existen interacciones con el cobre que deba conocer?

Se desconoce que el cobre interactúe con algún medicamento. Sin embargo, es importante que le informe a su médico, farmacéuta y otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético y medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le dirán si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su organismo absorbe, usa o descompone los nutrientes, como el cobre.

El cobre y la alimentación saludable

La gente debería obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, según las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos dietéticos son útiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o más nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas específicas de la vida como el embarazo). Si desea más información sobre cómo adoptar una alimentación saludable, consulte las [Guías alimentarias para los estadounidenses](#) y [MiPlato](#) del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Si desea más [información en español](#) y [en inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

Advertencia

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última revisión: 18 de octubre de 2022