

# Cromo: un mineral traza muy popular

El cromo es un mineral esencial que el cuerpo necesita en cantidades mínimas. Se ha popularizado en suplementos para el control del azúcar y la composición corporal, aunque la evidencia es más limitada de lo que sugiere el marketing.

## PARA QUÉ SIRVE



### Metabolismo de la glucosa

Se ha propuesto que favorece la acción de la insulina.



### Sensibilidad a la insulina

Estudiado en el control glucémico, con evidencia limitada.



### Composición corporal (mito)

Popular en suplementos deportivos, con respaldo científico débil (ver nota).



### Metabolismo de grasas e hidratos

Cofactor propuesto en su procesamiento.



### Necesidades muy bajas

Se necesita en cantidades mínimas, del orden de microgramos.



### Mineral traza

Uno de los minerales esenciales que el cuerpo necesita en menor cantidad.

A pesar de su popularidad en suplementos para "controlar el azúcar" o "perder grasa" (picolinato de cromo), la evidencia científica en estos usos es débil e inconsistente. No sustituye el tratamiento de la diabetes ni de la obesidad.

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

## Cromo: de dónde sacarlo

Al necesitarse en cantidades tan pequeñas, una dieta variada suele cubrir de sobra las necesidades diarias.

### DÓNDE ESTÁ



#### Carne

Aporta cantidades moderadas de cromo.



#### Cereales integrales

Buena fuente habitual en la dieta.



#### Brócoli

De los vegetales más ricos en cromo.



#### Frutos secos

Contribuyen de forma discreta.



#### Patata

Fuente accesible y habitual.



#### Uva y zumo de uva

Aportan cantidades interesantes.

Al necesitarse en cantidades tan pequeñas, el déficit real de cromo es muy raro en dietas variadas. No suele haber necesidad de suplementarlo salvo indicación médica específica.

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