

## Actividad Preliminar por Rolando Guerra

Elemento	Función
Cobre	<p>Ayuda al transporte del hierro.</p> <p>Interviene en la formación de hemoglobina, glóbulos rojos y diversas enzimas.</p> <p>Participa en la degradación de hidratos de carbono, lípidos y proteínas.</p> <p>Interviene en la asimilación de la vitamina C por parte del cuerpo.</p>
Magnesio	<p>Es un componente básico de los huesos y también facilita la circulación sanguínea.</p>
Zinc	<p>Participa en múltiples reacciones químicas y en el sistema inmune (defensa del organismo), ya que favorece la producción de linfocitos.</p> <p>Ayuda en la cicatrización de heridas.</p> <p>Interviene en la síntesis de ADN y ARN.</p>
Hierro	<p>Forma parte en el proceso de respiración celular y es parte integrante de la mioglobina, almacén de oxígeno en el músculo.</p> <p>Interviene en el transporte de oxígeno y dióxido de carbono en sangre.</p>

Calcio	<p>Forma parte de los dientes y huesos y contribuye a mantenerlos sanos.</p> <p>Es necesario para la coagulación de la sangre.</p> <p>Participa en la transmisión del impulso nervioso.</p> <p>Tiene un papel importante en la contracción muscular.</p>
Flúor	<p>Función esencial en la formación de huesos y el correcto mantenimiento del esmalte dental –previniendo la caries–, y la estructura ósea</p>