**Actividad preliminar**

Instrucciones:

1. Investiga en internet y apóyate en tu manual para investigar las principales funciones de los siguientes bioelementos, dentro del cuerpo humano:

Cobre, Magnesio, Zinc, Hierro, Calcio, Fluor

2. Realiza un cuadro con esta información.

3. Súbela a la plataforma en tiempo y forma adecuados.

|  |
| --- |
| **Principio del formulario** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cobre | Magnesio | Zinc | Hierro | Calcio | Flúor |
| * Ayuda al transporte del hierro.
* Interviene en la formación de hemoglobina, glóbulos rojos y diversas enzimas.
* Participa en la degradación de hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
* Interviene en la asimilación de la vitamina C por parte del cuerpo.
* Colabora en el mantenimiento de la estructura ósea.
* Participa en la integridad del sistema nervioso central.
 | * Participa en la síntesis de los ácidos grasos.
* Interviene en la síntesis de hormonas sexuales.
* Es básica para poder asimilar la vitamina E.
* Esencial en la producción de cartílago.
* Refuerza la memoria.
* Disminuye la irritabilidad.
* Disminuye el cansancio.
 | * producción de linfocitos.
* Ayuda en la cicatrización de heridas.
* Interviene en la síntesis de ADN y ARN.
* Produce la activación de ciertas hormonas.
* Colabora en el mantenimiento de la estructura de las células.
* Su presencia en el organismo es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y el gusto.
* Es fundamental para el correcto desarrollo de las gónadas (ovarios y testículos), así como en la reproducción y en la fertilidad.
* El cinc es básico para la formación de insulina y muchas otras proteínas.
 | * Interviene en el transporte de oxígeno y dióxido de carbono en sangre.
* Participa en la producción de elementos de la sangre como por ejemplo la hemoglobina.
* Forma parte en el proceso de respiración celular y es parte integrante de la mioglobina, almacén de oxígeno en el músculo.
* Tiene un papel fundamental en la síntesis de ADN, y en la formación de colágeno.
* Aumenta la resistencia a las enfermedades.
* Colabora en muchas reacciones químicas.
 | * Forma parte de los dientes y huesos y contribuye a mantenerlos sanos.
* Es necesario para la coagulación de la sangre.
* Participa en la transmisión del impulso nervioso.
* Tiene un papel importante en la contracción muscular.
* Estimulación de la secreción hormonal.
* Contribuye a la activación de enzimas que sirven como mediadores en diferentes reacciones químicas.
* Colabora en la permeabilidad de las membranas celulares para que estas puedan efectuar el intercambio de sustancias con el medio (oxígeno y nutrientes).
* Participa en la absorción de vitamina B12.
 | * Participa en la formación y fortalecimiento de huesos y el esmalte dental.
* Prevención de caries en los dientes.
* Mantenimiento de la estructura ósea.
 |