|  |  |
| --- | --- |
| **Bioelemento** | **Función en el cuerpo humano** |
| COBRE  | * 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.
 |
| MAGNESIO | * Interviene en el mantenimiento de dientes, corazón y huesos sanos.
* Participa en en el metabolismo energético, en la activación de enzimas que liberan glucosa.
* Favorece la formación de proteínas.
* Forma parte de la estructura ósea.
* Interviene en la contracción nerviosa y en la transmisión nerviosa.
 |
| ZINC | * Participa en múltiples reacciones químicas y en el sistema inmune (defensa del organismo), ya que favorece la 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.
 |
| HIERRO | * 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.
 |
| CALCIO | * 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.
 |
| FLÚOR  | * Participa en la formación y fortalecimiento de huesos y el esmalte dental.
* Prevención de caries en los dientes.
* Mantenimiento de la estructura ósea.
 |

* Ruiz , A.. (2016). Minerales. Marzo , 2017, de webconsultas Sitio web: http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/fluor-1838