|  |  |
| --- | --- |
| **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