|  |  |
| --- | --- |
| Nombre | Principales funciones |
| Cobre | Forma parte de enzimas que intervienen en reacciones oxidativas relacionada con el metabolismo del hierro. Util para el transporte del hierro, interviene en la formación de hemoglobina, forma glóbulos rojos, transmite impulsos nerviosos al cerebro, entre otros. |
| Magnesio | Se localiza en el esqueleto y en los tejidos blandos, es fundamentalmente intracelular, que intervienen más de 300 reacciones enzimáticas relacionadas con el metabolismo energético y proteico como la formación de AMP cíclico, interviene en el mantenimiento de los dientes y el corazón, favorece la formación de proteínas, etc. |
| Zinc | Es esencial para la actividad de mas de 70 enzimas, ya sea porque forma parte de la molécula o porque lo requieren como cofactor. Participa en la síntesis de proteínas y en el metabolismo, forma nuevas células, tejidos, ADN y ARN, participa en la buena salud de la vista, oído, olfato y gusto, cuida la piel, cabello y uñas. |
| Hierro | Se encuentra en todas las células, en el hierro del anillo central del grupo hemo que forma parte de la hemoglobina y mioglobina. Transporta oxígeno, forma colágeno, participa en la síntesis del ADN, forma parte de la respiración celular y mantiene el sistema inmune en buen estado. |
| Calcio | El 99% esta localizado en el tejido óseo formado con el fosforo un complejo llamado hidroxipatita. El 1% restante está en fluidos y tejidos, es el llamado calcio soluble. Regula los latidos del corazón, forma parte del tejido dental, libera hormonas, mantiene el tono muscular, elabora la vitamina B12. |
| Fluor | Es importante para la formación de huesos y dientes. Su exceso tiene efectos no favorables pues inhibe algunas enzimas. Protege los dientes de las caries, favorece la formación ósea, retrasa la osteoporosis. |

APA:

* Licata M.. (2015). Función del fluor. Marzo 2017, de propdental Sitio web: <https://www.propdental.es/blog/odontologia/funcion-del-fluor/>
* Perez C.. (2008). Hierro: qué es, funciones, beneficios, alimentgos ricos y sintomas carenciales. Marzo 2017, de Natursan Sitio web: https://www.natursan.net/hierro/