**2017**

Jazmin Paola Llamas Rojas

Biología Daniel Rojas Tapia

09/03/2017



Bioelementos



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cobre | Magnesio | Zinc |
| * \*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. | * \*Interviene en el mantenimiento de dientes, corazón y huesos sanos. * \*Participa 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. | * \*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. |
| Hierro | Calcio | Flúor |
| * \*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. |

Bibliografías:

NA. (2016). nutrientes. 9 de marzo del 2017, de natalbel supra Sitio web: http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/cinc-1834