**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