|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cobre | Magnesio | Zinc | Hierro | Calcio | Fluor |
| El cobre se encuentra en mayor proporción en el cerebro y el hígado y su papel es fundamental para crear el pigmento de la melanina en la piel, contribuye en la síntesis de fosfolípidos y forma parte de la producción de la hemoglobina en la sangre junto con el hierro. Es un componente de las enzimas involucradas en la oxidación de ácidos grasos y es esencial para el óptimo estado del cabello. |  El magnesio interviene en la síntesis de neurotransmisores.   Actúa como relajante muscular. De allí, la importancia del magnesio en la dieta diaria, para evitar calambres musculares.   Produce la repolarización de las neuronas.   Tiene una acción anti estrés, que se deriva de los beneficios del magnesio como relajante.   Consumido en la forma de suplemento, favorece la rápida recuperación muscular y mejora el rendimiento deportivo. | -El zinc ayuda a fortalecer el sistema inmune. -El zinc ayuda a tratar la diarrea.-El zinc ayuda a cicatrizar heridas.-El zinc podría ayudar a tratar la osteoporosis.-El zinc podría ayudar a tratar y prevenir el acné. | * Interviene en el transporte de oxígeno. * Participa en la producción de sustancias y compuestos de la sangre (hemoglobina, el pigmento de la sangre). * Presenta un papel importante en la formación de colágeno. * Participa activamente en la síntesis de ADN. * Forma parte del proceso de respiración celular. * Importante en la producción y liberación de energía. * Ayuda a mantener el sistema inmunitario en buen estado. * Participa en una gran diversidad de reacciones químicas. |  Actúa como mediador intracelular o mensajero.   Es necesario en la coagulación de la sangre.   Regula las enzimas quinasas.   Forma y mantiene huesos y dientes. | * -Participa en la formación y fortalecimiento de huesos y el esmalte dental. * -Prevención de caries en los dientes. * -Cuidado de la estructura ósea. |

APA

veronica alvarez . (2011). cobre en el cuerpo humano . 2017, de vive Sitio web: http://www.vix.com/es/imj/salud/5168/para-que-sirve-el-cobre-en-el-cuerpo-humano

maria del pilar . (2010). magnesio . 2017, de innatia Sitio web: http://www.innatia.com/s/c-minerales/a-para-que-sirve-el-magnesio-en-el-organismo.html

S/A. (2011). zinc . 2017, de vitaminas Sitio web: http://laguiadelasvitaminas.com/para-que-sirve-el-zinc/

S/A. (2011). hierro . 2017, de natursan Sitio web: https://www.natursan.net/hierro

maria del pilar . (2010). calcio . 2011, de innatia Sitio web: http://www.innatia.com/s/c-minerales/a-para-que-sirve-el-calcio-en-el-organismo.html

S/A. (2011). flour. 2017, de web consultas Sitio web: http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/fluor-1838