|  |  |
| --- | --- |
| Bioelemento | Funciones en el cuerpo humano |
| Cobre | * Ayuda al transporte de 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. |
| Magnesio | * 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. * Interviene en la contracción nerviosa y en la transmisión nerviosa. |
| Zinc | * 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. |
| Hierro  Calcio | * Interviene en el transporte de oxígeno y dióxido de carbono en sangre. * Participa en la producción de elementos de la sangre. * Forma parte en el proceso de respiración celular * Tiene un papel fundamental en la síntesis de ADN, y en la formación de colágeno. * Aumenta la resistencia a las enfermedades. * 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. |
| Flúor | * Participa en la formación y fortalecimiento de huesos y el esmalte dental. * Prevención de caries en los dientes. * Mantenimiento de la estructura ósea. |

www.webconsultas.com.” Minerales” (2016) (Recuperado el 7 de marzo del 2017) Desde: http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/introduccion-1827