|  |  |
| --- | --- |
| 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.
 |
| HierroCalcio | * 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