

Sergio Bazan Muñoz Jr

Biologia actividad 1

9/3/17

BEO4113

|  |
| --- |
| Elementos en el cuerpo humano |
| cobre | El cobre es importante para la salud ya que colabora en la absorción del hierro y por lo tanto previene la anemia y ayuda a generar hemoglobina, el cuerpo humano tiene de 70 a 100 mg de cobre |
| zinc | Tiene un efecto directo en el crecimiento y el sistema neurológico y el sistema inmunológico, también sirve de regulador y estabiliza la estructura terciana de enzimas |
| magnesio | Es responsable de la creación de ATP, formación adecuada de huesos y dientes, relajación de los vasos sanguíneos, acción del musculo del corazón y regulación de los niveles de azúcar en la sangre |
| calcio | Actúa como mediador intracelular o mensajero, ayuda a coagular sangre, regula enzimas quinasas y mantiene fuerte los huesos y dientes |
| flúor | Debido a su gran afinidad con el calcio ayuda al reforzamiento de los huesos, favorece la formación ósea, protege los dientes ante las caries |
| hierro | El hierro transporta oxigeno a todas las células de los tejidos, si se tiene déficit de hierro causa anemia, sirve en la síntesis de ADN y ayuda a regular el sistema nervioso. |

Bibliografías:

marciela licata. (2015). el fluor en la nutricion. 2017, de zonadiet.com Sitio web: <http://www.zonadiet.com/nutricion/fluor.htm>

Dr. mercola. (2012). el magnesio es mucho mas importantede lo que se pensaba. 2017, de mercola Sitio web: http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/beneficios-del-magnesio.aspx

Todd WJ, elvehjem CA, Hart EB zinc in the nutrition of the rat, Am J Physiol 1994