



Ana Sofía Núñez Flores

4°A

Act. Preliminar

Biología I

Daniel Rojas Tapia

09/Marzo/2017

2017-A

Bioelementos

Elementos	Función en el cuerpo
Cobre	<p>Ayuda al transporte del hierro.</p> <p>Interviene en la formación de hemoglobina, glóbulos rojos y diversas enzimas.</p> <p>Participa en la degradación de hidratos de carbono, lípidos y proteínas.</p> <p>Interviene en la asimilación de la vitamina C por parte del cuerpo.</p> <p>Colabora en el mantenimiento de la estructura ósea.</p> <p>Participa en la integridad del sistema nervioso central.</p>
Magnesio	<p>Interviene en el mantenimiento de dientes, corazón y huesos sanos.</p> <p>Participa en el metabolismo energético, en la activación de enzimas que liberan glucosa.</p> <p>Favorece la formación de proteínas.</p> <p>Forma parte de la estructura ósea.</p> <p>Interviene en la contracción nerviosa y en la transmisión nerviosa.</p>
Zinc	<p>Participa en múltiples reacciones químicas y en el sistema inmune (defensa del organismo), ya que favorece la producción de linfocitos.</p> <p>Ayuda en la cicatrización de heridas.</p> <p>Interviene en la síntesis de ADN y ARN.</p> <p>Produce la activación de ciertas hormonas.</p> <p>Colabora en el mantenimiento de la estructura de las células.</p> <p>Su presencia en el organismo es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y el gusto.</p> <p>Es fundamental para el correcto desarrollo de las gónadas (ovarios y testículos), así como en la reproducción y en la fertilidad.</p> <p>El zinc es básico para la formación de insulina y muchas otras proteínas.</p>
Hierro	<p>Interviene en el transporte de oxígeno y dióxido de carbono en sangre.</p> <p>Participa en la producción de elementos de la sangre como por ejemplo la hemoglobina.</p> <p>Forma parte en el proceso de respiración celular y es parte integrante de la mioglobina, almacén de oxígeno en el músculo.</p> <p>Tiene un papel fundamental en la síntesis de ADN, y en la formación de colágeno.</p>

	<p>Aumenta la resistencia a las enfermedades.</p> <p>Colabora en muchas reacciones químicas.</p>
Calcio	<p>Forma parte de los dientes y huesos y contribuye a mantenerlos sanos.</p> <p>Es necesario para la coagulación de la sangre.</p> <p>Participa en la transmisión del impulso nervioso.</p> <p>Tiene un papel importante en la contracción muscular.</p> <p>Estimulación de la secreción hormonal.</p> <p>Contribuye a la activación de enzimas que sirven como mediadores en diferentes reacciones químicas.</p> <p>Colabora en la permeabilidad de las membranas celulares para que estas puedan efectuar el intercambio de sustancias con el medio (oxígeno y nutrientes).</p> <p>Participa en la absorción de vitamina B12.</p>
Fluor	<p>Participa en la formación y fortalecimiento de huesos y el esmalte dental.</p> <p>Prevención de caries en los dientes.</p> <p>Mantenimiento de la estructura ósea.</p>

Ruiz A. (2017). Minerales. Marzo 9, 2017, de Web consultas Sitio web:

<http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/clasificacion-requerimientos-y-fuentes-12348>