Actividad preliminar



**plataforma**

**María José De Santiago Arriola.**

**4B**

**Universidad Lamar**

|  |  |
| --- | --- |
| COBRE | Estimula el sistema inmunitario. Podemos obtenerlo en los vegetales verdes, el pescado, los guisantes, las lentejas, el hígado, los moluscos y los crustáceos. |
| MAGNESIO | El manganeso tiene un papel tanto estructural como enzimático. Se lo encuentra en el Cacao, soja, frutos secos, avena, maíz y algunas verduras. Es imprescindible para la correcta asimilación del calcio y de la vitamina C. Equilibra el sistema nervioso central |
| ZINC | El zinc es un elemento químico esencial para las personas: interviene en el metabolismo de proteínas y ácidos nucleicos, estimula la actividad de aproximadamente 100 enzimas, colabora en el buen funcionamiento del sistema inmunitario, es necesario para la cicatrización de las heridas, interviene en las percepciones del gusto y el olfato y en la síntesis del ADN. |
| HIERRO | Su facilidad para oxidarse le permite transportar oxígeno a través de la sangre combinándose con la hemoglobina para formar la oxihemoglobina. Se necesita en cantidades mínimas porque se reutiliza, no se elimina. Su falta provoca anemia. |
| CALCIO | Se lo encuentra en los productos lácteos y derivados, frutos secos, semillas de sésamo, verduras. Forma parte de los huesos, del tejido conjuntivo y de los músculos. Junto con el potasio y el magnesio, es esencial para una buena circulación de la sangre. |
| FLUOR | Se acumula en huesos y dientes dándoles una mayor resistencia. |

Bibliografía :

Karen Alejandra . (2011). bioelementos primarios . 2017, de 1H2 Sitio web: <http://grupo1h2-eber.blogspot.mx/2011/10/bioelementos-primarios-y-su-funcion-en.html>

Dulce María . (2014). bioelementos en el cuerpo humano . 2017, de slishere Sitio web: <https://www.slideshare.net/fafara11/bioelementos-en-el-cuerpo-humano>