|  |  |
| --- | --- |
| Mineral | Función |
| Cobre | Colabora en la absorción del hierro, formar colágeno, melanina, indispensable para cuidado de la piel y cabello, previene hipertensión y enfermedades cardiacas |
| Magnesio | Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario sano, mantiene constantes los latidos del corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes. También ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre y en la producción de energía y proteína. |
| Zinc | Es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos, también es necesario para los sentidos del olfato y del gusto. Durante el embarazo, la lactancia y la niñez, el cuerpo necesita zinc para crecer y desarrollarse apropiadamente. El zinc también aumenta el efecto de la insulina. |
| Hierro | El cuerpo humano necesita hierro para producir las proteínas hemoglobina y mioglobina que transportan el oxígeno. La hemoglobina se encuentra en los glóbulos rojos y la mioglobina en los músculos. |
| Calcio | Ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Un nivel apropiado de calcio en el cuerpo durante toda una vida pueden ayudar a prevenir la osteoporosis. |
| Fluor | Ayudan a reducir la caries dental. El hecho de agregarle fluoruro al agua del grifo (denominado fluoración) ayuda a reducir las caries dentales de los niños en más de la mitad. |

**Bibliografias**

Anonimo. (2013). El cobre en el cuerpo humano. 08/03/2017, de Botanical online Sitio web:

<http://www.botanical-online.com/cobre.htm>

Anonimo. (2015). Magnesio en la dieta. 08/03/2017, de MedlinePlus

Sitio web:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002423.htm>

Anonimo. (2015). Zinc en la dieta. 08/03/2017, de MedlinePlus

Sitio web:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002416.htm>

Anonimo. (2015). Hierro en la dieta. 08/03/2017, de MedlinePlus

Sitio web:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002422.htm>

Anonimo. (2015). Calcio en la dieta. 08/03/2017, de MedlinePlus

Sitio web:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002412.htm>

Anonimo. (2015). Fluor en la dieta. 08/03/2017, de MedlinePlus

Sitio web:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002420.htm>