

Bioelementos	Funciones
<b>Cobre</b>	<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>
<b>magnesio</b>	<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>
<b>Zinc</b>	<p>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. El zinc también es necesario para los sentidos del olfato y del gusto.</p>
<b>Hierro</b>	<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>

Bioelementos	Funciones
<b>calcio</b>	<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>
<b>fluor</b>	<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>

**Bibliografías:**

Arantza Ruiz de las Heras. (Na). minerales. 9/3/17, de Webconsultas Sitio web: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/magnesio-1830>