|  |  |
| --- | --- |
| Cobre | Fundamental para crear el pigmento de la melanina en la piel |
| Magnesio | Ayuda a tener el funcionamiento normal de músculos y nervios |
| Zinc | Sistema de defensa del cuerpo |
| Hierro | Para producir proteínas hemoglobina y mioglobina que transporta el oxigeno |
| Calcio | Sirve para los huesos los tejidos corporales, neuronas, sangre, o líquidos |
| Fluor | Formación de huesos y el correcto mantenimiento del esmalte de dientes |