|  |  |
| --- | --- |
| 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  |