|  |  |
| --- | --- |
| BIOELEMENTO  (MINERAL) | PRINCIPALES  FUNCIONES |
| Cobre  (Cu+; Cu2 +) | * Ayuda al transporte del hierro. * Interviene en la formación de hemoglobina, * glóbulos rojos y diversas enzimas. * Participa en la degradación de hidratos de carbono, lípidos y proteínas. * Interviene en la asimilación de la vitamina C por parte del cuerpo. * Colabora en el mantenimiento de la estructura ósea. * Participa en la integridad del sistema nervioso   Central. |
| Magnesio  (Mg2 +) | * Interviene en el mantenimiento de dientes,   Corazón y huesos sanos.   * Participa en el metabolismo energético, en la activación de enzimas que liberan glucosa. * Favorece la formación de proteínas. * Forma parte de la estructura ósea. |
| Zinc  (Zn2+) | * Participa en múltiples reacciones químicas y en el   sistema inmune (defensa del organismo), ya que  favorece la producción de linfocitos.   * Ayuda en la cicatrización de heridas. * Interviene en la síntesis de ADN y ARN |
| Hierro  (Fe2+; Fe3) | * Interviene en el transporte de oxígeno y dióxido de carbono en sangre. * Participa en la producción de elementos de la sangre como por ejemplo la hemoglobina. * Forma parte en el proceso de respiración celular y es parte integrante de la mioglobina, almacén de oxígeno en el músculo. * Tiene un papel fundamental en la síntesis de * ADN, y en la formación de colágeno. |
| Calcio  (Ca2+) | * Forma parte de los dientes y huesos y contribuye a mantenerlos sanos. * Es necesario para la coagulación de la sangre. * Participa en la transmisión del impulso nervioso. * Tiene un papel importante en la contracción muscular. * Estimulación de la secreción hormonal. |
| Flúor  (F-) | * Participa en la formación y fortalecimiento de huesos y el esmalte dental. * Prevención de caries en los dientes. * Mantenimiento de la estructura ósea |

FLORES BARRAGÁN T. MAIRIN LEILANI

ACTIVIDAD PRELIMINAR

4°A