|  |  |
| --- | --- |
| 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. |
| Flúor | 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. |

BIBLIOGRAFÍA:

1. Diccionario terminológico de Ciencias Médicas. 11ª ed. La Habana: Edit Científico- Técnica; 1984.
2. Martínez Pérez M, Iglesias Ramírez B, Valenti Pérez S, Pérez Pupo M, Sánchez Vicente A, et al. Histología. La Habana: Pueblo y Educación; 1987.
3. Prives M, Lisenkov N, Bushkovich V. Anatomía Humana. 5ª ed., Moscú: MIR; 1984.
4. Orts Llorca F. Anatomía Humana. 6ª ed. Barcelona:. Edit Científico-Técnica; 1986.
5. Rosell Puig W y Dovale Borjas C. Consideraciones generales de la Anatomía y del Aparato Locomotor. 4ª ed. La Habana: ISCM; 1992.