9/Marzo/2017

Funciones de los bioelementos

Fatima Avalos

BiologIa

Actividad preliminar

|  |  |
| --- | --- |
| Bioelementos | Funciones |
| * Cobre | Es un elemento central para el cuerpo humano: ayuda a la formación de los glóbulos rojos y también al correcto funcionamiento de los vasos sanguíneos, el sistema inmunológico, el esqueleto y los nervios. |
| * Magnesio | Es un macro mineral con una función estructural muy importante en el hombre, al estar presente en los huesos. Asimismo, comparte función reguladora, ya que está implicado en muchas reacciones de obtención de energía dentro de la célula. |
| * Zinc | Se encuentra en las células por todo el cuerpo. 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. |
| * Hierro | El hierro posibilita la formación de la hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que permite transportar el oxígeno a los tejidos del organismo. Asimismo, fortalece la calidad de la sangre y aumenta la resistencia al estrés y las enfermedades, previene la fatiga, estimula la piel sana y la resistencia a las enfermedades. |
| * Calcio | 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. |
| * Flúor | Es un micro mineral imprescindible para el cuerpo humano, ya que tiene una función esencial en la formación de huesos y el correcto mantenimiento del esmalte dental –previniendo la caries–, y la estructura ósea. |

Formato APA

NA. (2007). Importancia del cobre. 2017, de NA Sitio web: <http://www.lamineriaentuvida.com.ar/la-importancia-del-cobre-en-el-organismo/>

NA. (2009). Nutrición y equilibro. 2017, de NA Sitio web: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/magnesio-1830>

NA. (2004). Artículo del zinc. 2017, de NA Sitio web: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002416.htm>

NA. (2010). hierro esencial para el organismo. 2017, de NA Sitio web: <http://www.marnys.com/magazine/hierro-mineral-esencial-para-el-organismo/>

NA. (2013). Dieta y nutrición equilibrada. 2017, de NA Sitio web: http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/minerales/calcio-1828