

Minerales	Funciones
Calcio	estructuras óseas, secreciones, contracción muscular y regulador de enzimas.
Fósforo	estructuras óseas, fosfolípidos de membrana, ATP y tampón intracelular.
Azufre	tejido conectivo (piel, pelo) y parte de enzimas.
Potasio	principal catión intracelular, función osmótica, propiedades eléctricas celulares.
Sodio	principal catión extracelular, función osmótica, propiedades eléctricas celulares y parte del hueso.
Magnesio	parte del hueso, secreciones, contracción muscular y actividad enzimática.
Cloruro	principal anión extracelular y acompaña a cationes como el sodio.
Hierro	hemoglobina, citocromos y catalasa.
Cobre	enzimas respiratorias, antioxidante (SOD) y movilización del hierro.
Cinc	cicatrización de heridas, expresión de genes, función de la testosterona y antioxidante (SOD).
Flúor	fortalecimiento óseo y prevención de caries.
Selenio	antioxidante (glutatión peroxidasa)
Yodo	Síntesis de hormonas tiroideas.

- Pérez Llamas, F., y Zamora, S. (2002). *Nutrición y alimentación humana*. Murcia: Aula de mayores. Universidad de Murcia.
- Gourmet, B. & Raw (2012). Imagen de diversas legumbres con licencia Creative Commons. *Flickr.com*. [En línea] Consultado el día 28 de febrero de 2012. Disponible en: http://farm7.staticflickr.com/6172/6238180619_44dfa1c4ea_m.jpg