



Nombre de la alumna:

Santiago Osorio Ingris

Johana

Nombre del profesor: Ana

Gabriela Villafuerte

Nombre del trabajo:

actividad 1

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de mayo del 2020.

MINERAL	DESCRIPCION	FUENTE BIOLÓGICA	FUENTE DIETÉTICA
Calcio(Ca)	mineral más abundante en nuestro organismo, ya que forma parte importante del esqueleto y los dientes.	es cofactor de muchas reacciones enzimáticas e intervienen en el metabolismo del glucógeno	La principal fuente de calcio es la leche, yogur, queso y otros derivados lácteos
Fosfor (P)	es un no metal sólido, amarillento, ceroso, de olor desagradable, muy combustible y venenoso, que emite luz en la oscuridad	indispensable para las personas que sufren estrés o fatiga una de sus tareas es la formación de huesos y dientes, así como la de asimilación de proteínas	Leche, queso y huevos. Cereales integrales (pan integral, avena, harina de trigo, arroz blanco...). Semillas de girasol y calabaza, sésamo, maíz, amaranto y quinoa. Lentejas, frijoles y soja
Magnesio (Mg)	Es el noveno elemento en abundancia en el orden del % de la corteza terrestre y el tercero más abundante disuelto en el agua de mar.	tiene una importante misión antioxidante, por lo que es útil en infecciones, alergias, dolores articulares y también para evitar pérdida de peso y dermatitis.	podemos obtenerla de alimentos ricos en clorofila: hortalizas, frutos secos (nueces, anacardos, almendras), leguminosas (productos con soja), cereales (arroz integral, mijo). Aunque también está disponible en: Maíz blanco. Almendras, anacardos, pistachos y cacahuètes
Azufre (S)	es un no metal de color amarillo pálido y olor desagradable, que se encuentra en la naturaleza tanto en forma libre como combinado con otros elementos	está presente en aminoácidos como la cisteína metionina, es importante en la síntesis de tiamina	es esencial para la formación de proteínas y en la síntesis de tiamina (vitamina B1)

Hierro (Fe)	El hierro es el cuarto elemento más abundante en la corteza terrestre (5%). Es un metal maleable, tenaz, de color gris plateado y magnético	participa en la formación de hemoglobina (transporte de oxígeno) y de neurotransmisores y es necesaria para la correcta actividad de vitaminas del grupo B	los podemos encontrar en alimentos como Carnes rojas, Aves, Pescados y mariscos, Huevos, Quinoa, Legumbres (lentejas, frijoles, arvejas) Vegetales de hoja verde (espinaca, berza)
Zinc (Zn)	Se trata de un metal abundante en la corteza terrestre, de color blanco y brillante, que puede aparecer en forma de silicato, sulfuro o carbonato.	es importante para la cicatrización de las heridas, para la generación de colágeno y elastina de la piel y regula el tránsito intestinal	Alimentos de origen animal: Las carnes, el pescado, yema de huevo, carne de cordero, hígado, ostras, aves, sardinas, mariscos, levadura de cerveza, algas, legumbres, setas, nueces de pecán, lecitina de soja, soja, cereales integrales.
Manganeso (Mn)	Se encuentra como elemento libre en la naturaleza, a menudo en combinación con el hierro y en muchos minerales.	es un importante antioxidante y es útil en infecciones etc.	se encuentra fundamentalmente en frutos secos como las nueces, los cereales integrales, las semillas de girasol y de sésamo, el salvado y germen de trigo, la yema de huevo, las legumbres y las verduras de hoja verde.
Cobre (Cu)	se caracteriza por su brillo y su tonalidad rojiza. Junto con aluminio y el hierro, el cobre es uno de los metales que más se usan.	es indispensable para la formación de órganos y previene infecciones respiratorias	Las ostras y otros mariscos, los granos enteros, las legumbres, las nueces, las papas (patatas) y las vísceras (riñones, hígado) son buenas fuentes de cobre en la dieta, al igual que las verduras de hoja oscura, las frutas deshidratadas como ciruelas, el cacao, la pimienta negra y la levadura
Cobalto (Co)	Su principal característica es su elevadísima dureza y resistencia al desgaste	es importante para combatir la anemia, osteoartritis, fatiga crónica, alergias y migrañas	harina de lino, levadura seca de cerveza, harina de pescado, harina de carne, harina de semilla de algodón, y harina de soja

<p>Yodo (I)</p>	<p>Es un elemento sólido, negro, lustroso y no metálico que se encuentra en la naturaleza principalmente en su forma estable</p>	<p>previen la devilidad muscular, hipertenciòn, arteria, hipotiroidismo, reumatismo y estado de ansiedad</p>	<p>el bacalao, el róbalo, el abadejo y la perca son buenas fuentes. El alga parda o marina (kelp) es el más común de los vegetales alimenticios de mar que es una fuente rica de yodo. Los productos lácteos también contienen yodo.</p>
<p>Selenio (Se)</p>	<p>El selenio amorfo existe en dos formas, la vítrea, negra, obtenida al enfriar rápidamente el selenio líquido, y la roja, coloidal, se obtiene en reacciones de reducción.</p>	<p>estimula el sistema inmunologico, anticancerigeno</p>	<p>Las nueces de Brasil son una muy buena fuente de selenio. El pescado, los mariscos, las carnes rojas, los granos, los huevos, el pollo, el hígado y el ajo también son buenas fuentes</p>