

MINERAL	DESCRIPCION
Calcio(Ca)	Metal blando y de numero atomico 20
Fosfor (P)	No metal, # atomico 15
Magnesio (Mg)	
Sodio, Potasio, cloro (Na, K, Cl)	metales, alcalinos
Azufre (S)	Macromineral
Hierro (Fe)	Metal de transición, micromineral
Zinc (Zn)	micromineral
Manganeso (Mn)	micromineral # atomico 12
Cobre (Cu)	# atomico 29
Cobalto (Co)	#atomico27
Yodo (I)	#atomico 53
Selenio (Se)	No metal #atmico 34

FUENTE BIOLÓGICA
Dientes, huesos
Dientes, huesos
corteza terrestre
es ingrante de algunas proteínas
Se obtiene a través de los óxidos
se extrae de yacimientos subterráneos
agua de mar
se encuentra en enzimas la citocromo oxidasa, la lisil oxidasa y la superóxido dismutasa
Forma parte de la cobalamina (Vitamina B12)
La glándula tiroides
Está presente en el aminoácido selenocisteína

FUENTE DIETETICA
Lacteos, brocoli, pescado, amaranto y hojas verdes oscuras
Pescado, carne de ave, frijol, soja, frutos secos, trigo, arroz
Leche, remolacha, apio, carnes procesadas
Ajo, cebolla, ajo, huevos
Higado, carnes rojas, riñon, cereales, germen de trigo
leguminosas, pescado, ostras
maíz blanco, versuras de hojas blancas, almendras, pistacho
mariscos, legumbres, vísceras y nueces entre otros.
Frutos secos, vísceras, frutos secos, cereales
sal yodada, lacteos, mariscos, frutas, pescado
Granos, cereales integrales, levadura de la cerveza, germen de trigo, harina