

## “Sales minerales de importancia biológica”

1. Sodio: es importante para el organismo ya que contribuye a que las células mantengan una presión, a que el cuerpo retenga otros minerales y a mantener un buen funcionamiento de la glándula tiroides, la **cual** está encargada de regular la temperatura del cuerpo, metabolizar proteínas y permitir el correcto funcionamiento.
2. Potasio: El **potasio** es un mineral **que** el cuerpo necesita para funcionar normalmente. Es un tipo de electrolito, ayuda a la función de los nervios y a la contracción de los músculos y a **que** su ritmo cardiaco se mantenga constante.
3. Fosforo: La principal **función** del **fósforo** es la formación de huesos y dientes, este cumple un papel importante en la forma como el cuerpo usa los carbohidratos y las grasas.
4. Flúor: Este es 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.
5. Calcio: El **calcio** es uno de los minerales más importantes para el cuerpo **humano**. 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.
6. Magnesio: El **magnesio** es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario saludable, mantiene constantes los latidos del corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes.
7. Yodo: El **yodo** es necesario para que las células transformen los alimentos en energía. Los seres **humanos** necesitan el **yodo** para el funcionamiento normal de la tiroides y para la producción de las hormonas tiroideas.
8. Hierro: necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. El cuerpo utiliza el **hierro** para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo
9. 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.

10. Cloro: el cloro cumple una función importante en la digestión, debido a que es necesario para la formación de ácido clorhídrico que es secretado en los jugos gástricos, esencial para mantener la acidez del estómago y para activar las enzimas durante el proceso de digestión.

### Referencia

1. <https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-sales-minerales-y-sus-funciones/>
2. Shiver & Atkins. (2008). *Química Inorgánica*. (Cuarta edición). Mc Graw Hill.
3. Silvia. *Biodisponibilidad de nutrientes*. 4<sup>o</sup>. Brasil: Manole Ltda, 2012.
4. <https://www.lifeder.com/fosfato-sodio/>.
- 5.

