Biblioteca GK Archivo de conocimiento

Funciones de los minerales y principales alimentos que aportan cada tipo

Dirección del artículo

https://www.gklibrarykor.com/es/article/1694/

Vista previa del PDF · Fragmento

Los minerales son esenciales para mantener la salud del organismo, por lo que es importante consumirlos a diario. Contribuyen a diversas funciones del cuerpo, en particular a la formación de los huesos y los dientes, y regulan la función nerviosa y muscular. Conocer los tipos de minerales, cómo consumirlos y qué alimentos son ricos en ellos ayuda a mantener un estilo de vida saludable. En este material se explica qué son los minerales, qué funciones cumplen, cómo consumirlos y cuáles son los principales alimentos que los aportan. ¿Qué son los minerales? Minerales de distintos tipos y con disti