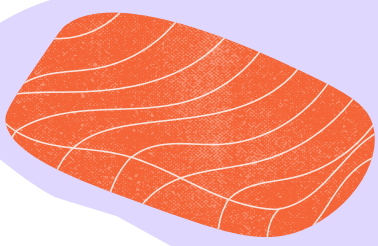
MACROMINERALES

ALIMENTOS Y FUNCIONES

POTASIO

- **Participa en la transmisión de mensajes a los músculos.**
- **Regula la presión arterial.**

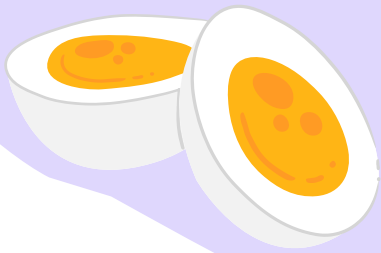


MAGNESIO

- **Participa en la actividad de enzimas involucradas en la producción de energía, síntesis de proteínas y ácidos nucléicos.**
- **Regula la presión arterial.**
- **Participa en la transmisión de mensajes en el sistema nervioso.**

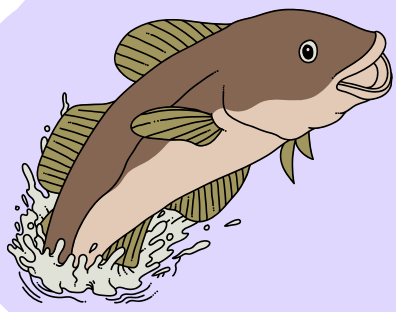
CALCIO

- **Responsable de la formación de los dientes y huesos.**
- **Participa en la contracción muscular, coagulación sanguínea y transmisión de mensajes en el sistema nervioso.**



FOSFORO

- **Participa en la formación de los dientes y los huesos.**
- **Componente fundamental de la molécula principal para la producción de energía.**



SODIO

- **Ayuda en las funciones de los nervios y los músculos.**
- **Controla la presión arterial y el volumen sanguíneo del cuerpo.**

AZUFRE

- **Participa en la síntesis del colágeno e interviene en el metabolismo de los lípidos.**

CLORURO

- **Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales y juega un papel importante en los ácidos gástricos.**

Preparado por: Patricia Matos y Cindy López, Estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética, UPR-RP