

Funções e fontes alimentares de alguns sais minerais		
Íon	Principais funções	Principais fontes alimentares
		• Leite e derivados • Vegetais de folhas verde-escuras 
		• Leite e derivados • Carnes, aves, peixes • Cereais e legumes 
		• Verduras e frutas • Carnes • Leite 
		• Sal de cozinha (cloreto de sódio) 
		• Carnes, fígado • Leguminosas • Vegetais de folhas verde-escuras 

1. Arrastes os íons e suas principais funções para os espaços correspondentes na imagem acima

Ferro

Potássio

Sódio

Cálcio

Fósforo

Faz parte das moléculas de ácidos nucleicos, entre outros compostos importantes para a célula.

Está envolvido na regulação de diversas funções celulares, além de fazer parte da constituição dos ossos e participar dos processos de coagulação sanguínea e contração muscular.

Está envolvido na transmissão de impulsos nervosos, na regulação da pressão sanguínea, na contração muscular e no equilíbrio hídrico do corpo, entre outras funções.

É componente da hemoglobina, a molécula transportadora de gás oxigênio presente nos glóbulos vermelhos do sangue.

Assim como o potássio, está envolvido na transmissão de impulsos nervosos e no equilíbrio hídrico, entre outras funções.