

Cobalt

Estimula i ajuda a que els
glòbuls vermells funcionin
bé.

Els aliments rics en cobalt

Formatges, carns blanques,
cereals, fruites, llegums, i
fruita seca.

Seleni

Lligat a la regulació del pes (glàndula tiroïdal), i fa que tinguem un pes saludable.

Els aliments rics en seleni

Carn, els lactis, els cereals i els mariscos.

lode

Compleix la mateixa funció reguladora que el seleni, molt bo per embarassades durant la gestació del bebè.

Els aliments rics en iode

Mariscos, els lactis, els cereals,
la sal, les fruites i les verdures.

Coure

Com el cobalt, s'encarrega de la formació dels glòbuls vermells

Els aliments rics en coure

Mariscos, llegums, les
verdures de fulles verdes, les
fruites deshidratades i patates. .



LES VITAMINES

Funció reguladora.

Els aliments en són una font. Si no s'inclou alimentació podrem presentar carencia de vitamines.

A		
D		
E		
K		
B ₁₂		
C		

 **LIVEWORKSHEETS**