

MINERALES VITALES PARA EL ORGANISMO

1

¿Cuál es la función principal de los minerales en el cuerpo humano?

- A Proporcionar energía
- B Formar parte de la estructura ósea y dental.
- C Controlar el sistema nervioso

2

¿Qué tipo de minerales se consideran "oligoelementos" o "elementos traza"?

- A Calcio, fósforo y magnesio
- B Sodio, potasio y cloro
- C Hierro, cobre, zinc y yodo.

3

¿Cuál es la función principal del hierro en el cuerpo?

- A Formar parte de la hemoglobina
- B Regular la temperatura corporal
- C Facilitar la digestión

4

¿Dónde se encuentran principalmente los minerales en los alimentos?

- A Solo en los alimentos de origen animal.
- B Solo en los alimentos de origen vegetal.
- C En una variedad de alimentos tanto de origen animal como vegetal.

5

¿Cuál es la importancia de los minerales en comparación con otros nutrientes?

- A Menos importantes que las vitaminas
- B Más importante que las proteínas, lípidos y carbohidratos.
- C Fundamentales para el desarrollo de las actividades vitales.

6

¿Qué minerales se mencionan como importantes para la estructura ósea y dental?

- A sodio, potasio, magnesio y flúor
- B hierro, cobre, manganeso y yodo
- C Calcio, fósforo, magnesio y flúor

7

¿Cuál es el objetivo principal del video según la información presentada?

- A Explicar los diferentes tipos de minerales.
- B Comparar los minerales con otros nutrientes
- C Describir la función de los minerales en el organismo.