

## 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 vídeo 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.