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.

LIVEWORKSHEETS