



OLIGOELEMENTOS

Bioelementos Oligoelementos

Representan un 0.1% de un ser vivo

Fe

Hierro

Mn

Manganeso

Zn

Zinc

F

Flúor

Cu

Cobre

I

Yodo

B

Boro

Si

Silicio

V

Vanadio

Co

Cobalto

Se

Selenio

Li

Litio

En griego el prefijo oligo quiere decir escaso o poco. De esta manera, los oligoelementos son aquellos minerales que se encuentran en nuestro organismo en pequeñas cantidades. No son fabricados por el propio cuerpo, pero necesitan ser ingeridos a través de la dieta alimenticia.

Son minerales de tipo traza y son determinantes para mantener una buena salud, pues ayudan a metabolizar una serie de procesos orgánicos, como la digestión, la actividad muscular o la **respiración**.

Asimismo, son imprescindibles para el correcto **funcionamiento** de las células.

Principales oligoelementos y sus correspondientes funciones

En ocasiones estos minerales han sido comparados con las bujías de un vehículo. Un vehículo puede estar en perfecto estado, pero necesita de la chispa de las bujías para que pueda arrancar correctamente.

- El zinc es un regulador del sistema inmunológico y ayuda al desarrollo del organismo. Se encuentra en la levadura de cerveza o en las pepitas de sandía.

- El cobalto favorece el buen funcionamiento del **sistema**



nervioso y potencia la creación de glóbulos rojos. Se encuentra en la leche, la carne y el marisco.

- El hierro combate la anemia y es especialmente beneficioso en las mujeres embarazadas. Se ingiere a través de la carne, los huevos y las legumbres.

- El manganeso evita la aparición de la artrosis o las alergias y proporciona energía. Se encuentra en el germen de trigo, las verduras, el arroz o los frutos secos.

- El cobre es un antioxidante que favorece la creación de anticuerpos y facilita las funciones cerebrales. El cuerpo lo asimila a través del chocolate o los mariscos.

- El yodo interviene en la síntesis de la hormona tiroidea y se encuentra en la sal y en el pescado.

- El selenio refuerza el cabello, fortalece las uñas y estimula el sistema inmunológico. Se ingiere a través del arroz, la cebada o los copos de avena.

- El flúor interviene en la formación de los huesos y el esmalte dental. Entre

Elaboró: LIC. EN EDUCACION CON ESPECIALIDAD EN BIOLOGÍA

los alimentos que lo contienen destacan la cebolla, el ajo y los cereales.

Todas estas figuras tienen sus correspondientes dosis recomendables. En caso de tomarse de manera excesiva podría desencadenarse un episodio de toxicidad.

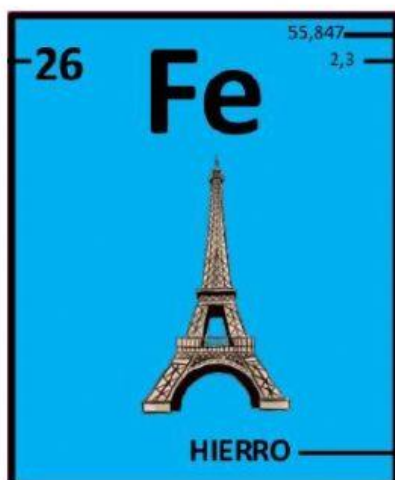
Observando la oligoterapia como una parte de la homeopatía

Este tipo de tratamiento alternativo se realiza en relación con algunas alteraciones o patologías, como las alergias, las migrañas, la psoriasis, la prevención de infecciones o los trastornos asociados a la menopausia.

En esta modalidad terapéutica se detecta la distribución de los oligoelementos en el organismo y luego se establece un tratamiento con las dosis adecuadas de cada mineral.

Instrucciones: Con ayuda de la información anterior, más la investigación ampliada que realices, completa los siguientes puntos de cada elemento:

MARIANA MUÑOZ IBARRA



Datos del elemento:

Nº Atómico:

Nº Masico:

Protones:

Electrones:

Neutrones:

Bioelementos Oligoelementos

Representan un 0.1% de un ser vivo

Fe	Mn	Zn	F	Cu	I
Hierro	Manganeso	Zinc	Fluor	Cobre	Yodo
B	Si	V	Co	Se	Li
Boro	Silicio	Vanadio	Cobalto	Selenio	Litio

Descripción

a) Qué es y en qué estado se encuentra en el medio ambiente y/o cuerpo humano

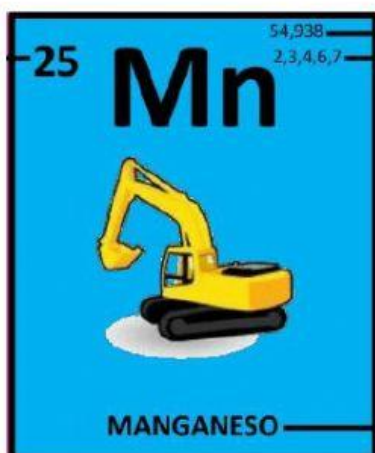
b) Características principales. De dónde lo podemos obtener y su importancia.

c) Porcentaje normal en el medio ambiente.

d) Porcentaje normal en el cuerpo humano.

e) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el ambiente.

f) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el cuerpo humano.



Datos del elemento:

Nº Atómico:

Nº Masico:

Protones:

Electrones:

Neutrones:

Bioelementos

Oligoelementos

Representan un 0.1% de un ser vivo

Fe	Mn	Zn	F	Cu	I
Hierro	Manganeso	Zinc	Fluor	Cobre	Yodo
B	Si	V	Co	Se	Li
Boro	Silicio	Vanadio	Cobalto	Selenio	Litio

Descripción

a) Qué es y en qué estado se encuentra en el medio ambiente y/o cuerpo humano

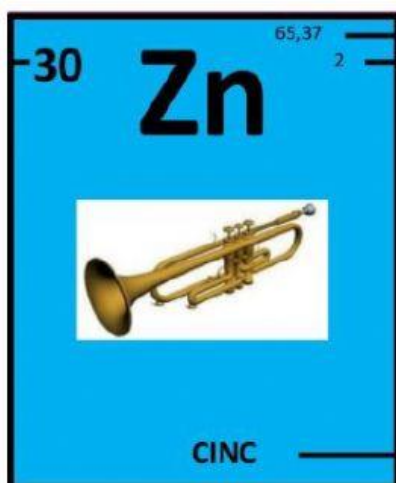
b) Características principales. De dónde lo podemos obtener y su importancia.

c) Porcentaje normal en el medio ambiente.

d) Porcentaje normal en el cuerpo humano.

e) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el ambiente.

f) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el cuerpo humano.



Datos del elemento:

Nº Atómico:

Nº Masico:

Protones:

Electrones:

Neutrones:

Bioelementos

Oligoelementos

Representan un 0.1% de un ser vivo

Fe	Mn	Zn	F	Cu	I
Hierro	Manganeso	Zinc	Fluor	Cobre	Yodo
B	Si	V	Co	Se	Li
Boro	Silicio	Vanadio	Cobalto	Selenio	Litio

Descripción

a) Qué es y en qué estado se encuentra en el medio ambiente y/o cuerpo humano

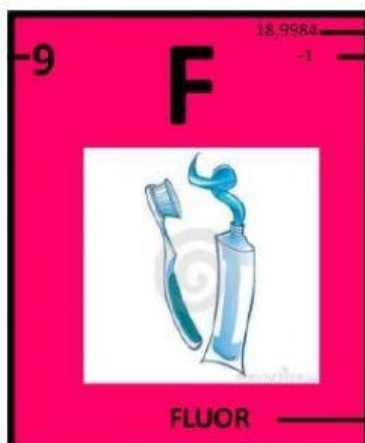
b) Características principales. De dónde lo podemos obtener y su importancia.

c) Porcentaje normal en el medio ambiente.

d) Porcentaje normal en el cuerpo humano.

e) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el ambiente.

f) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el cuerpo humano.



Datos del elemento:

Nº Atómico:

Nº Masico:

Protones:

Electrones:

Neutrones:

Bioelementos Oligoelementos

Representan un 0.1% de un ser vivo

Fe	Mn	Zn	F	Cu	I
Hierro	Manganeso	Zinc	Fluor	Cobre	Yodo
B	Si	V	Co	Se	Li
Boro	Silicio	Vanadio	Cobalto	Selenio	Litio

Descripción

a) Qué es y en qué estado se encuentra en el medio ambiente y/o cuerpo humano

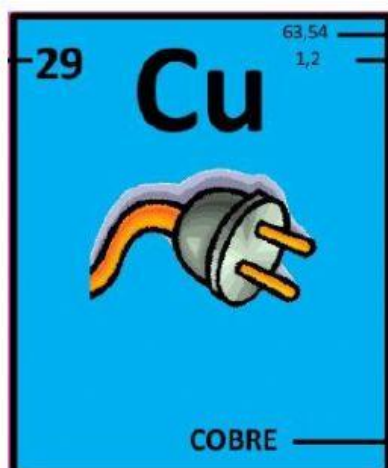
b) Características principales. De dónde lo podemos obtener y su importancia.

c) Porcentaje normal en el medio ambiente.

d) Porcentaje normal en el cuerpo humano.

e) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el ambiente.

f) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el cuerpo humano.



Datos del elemento:

Nº Atómico:

Nº Masico:

Protones:

Electrones:

Neutrones:

Bioelementos

Oligoelementos

Representan un 0.1% de un ser vivo

Fe	Mn	Zn	F	Cu	I
Hierro	Manganeso	Zinc	Fluor	Cobre	Yodo
B	Si	V	Co	Se	Li
Boro	Silicio	Vanadio	Cobalto	Selenio	Litio

Descripción

a) Qué es y en qué estado se encuentra en el medio ambiente y/o cuerpo humano

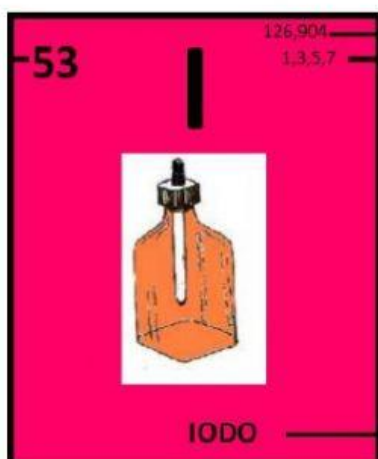
b) Características principales. De dónde lo podemos obtener y su importancia.

c) Porcentaje normal en el medio ambiente.

d) Porcentaje normal en el cuerpo humano.

e) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el ambiente.

f) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el cuerpo humano.



Datos del elemento:

Nº Atómico:

Nº Masico:

Protones:

Electrones:

Neutrones:

Bioelementos Oligoelementos

Representan un 0.1% de un ser vivo

Fe	Mn	Zn	F	Cu	I
Hierro	Manganeso	Zinc	Fluor	Cobre	Yodo
B	Si	V	Co	Se	Li
Boro	Silicio	Vanadio	Cobalto	Selenio	Litio

Descripción

a) Qué es y en qué estado se encuentra en el medio ambiente y/o cuerpo humano

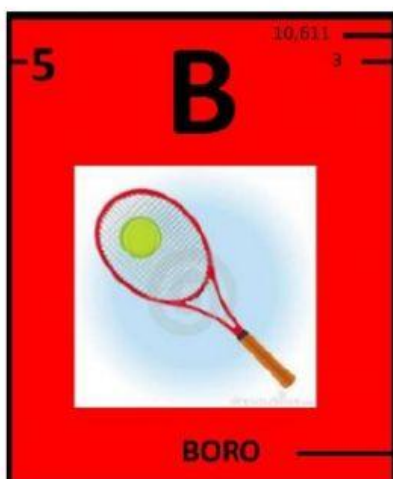
b) Características principales. De dónde lo podemos obtener y su importancia.

c) Porcentaje normal en el medio ambiente.

d) Porcentaje normal en el cuerpo humano.

e) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el ambiente.

f) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el cuerpo humano.



Datos del elemento:

Nº Atómico:

Nº Masico:

Protones:

Electrones:

Neutrones:

Bioelementos Oligoelementos

Representan un 0.1% de un ser vivo

Fe	Mn	Zn	F	Cu	I
Hierro	Manganeso	Zinc	Fluor	Cobre	Yodo
B	Si	V	Co	Se	Li
Boro	Silicio	Vanadio	Cobalto	Selenio	Litio

Descripción

a) Qué es y en qué estado se encuentra en el medio ambiente y/o cuerpo humano

b) Características principales. De dónde lo podemos obtener y su importancia.

c) Porcentaje normal en el medio ambiente.

d) Porcentaje normal en el cuerpo humano.

e) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el ambiente.

f) Consecuencias de su exceso y/o carencia en el cuerpo humano.