

# Necesidades en oligoelementos

Oligo elementos	Necesidades diarias	Función	Afecciones/ deficiencias
Cobalto (Co)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionada por la vitamina B12</li> <li>Es un componente de ciertas enzimas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carencia de vitamina B12</li> <li>Desarrollo de anemias</li> <li>Trastornos hepáticos</li> <li>Afecciones neurológicas</li> <li>Problemas de crecimiento</li> </ul>
Cobre (Cu)	1,5 a 2 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa en la hematopoyesis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminución de la absorción intestinal de Hierro</li> <li>Aumento de los niveles De colesterol</li> </ul>
Hierro (Fe)	5 a 20 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa en la formación de la hemoglobina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminución del volumen globular sanguíneo medio (VGM) debido a una eritropoyesis insuficiente</li> <li>Anemia ferropénica</li> </ul>
Flúor (F)	2 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa en la formación de fluorapatita Incorporada al esmalte dental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disminución de la resistencia a la caries Dental</li> <li>Falta de mineralización ósea</li> </ul>
Yodo (I)	150 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa en la formación de las hormonas tiroideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bocio endémico simple</li> <li>Cretinismo</li> </ul>
Selenio (Se)	55 a 70 µg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa en la activación de sistemas enzimáticos dirigidos contra los radicales libres oxigenados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Miocardopatía endémica (enfermedad de Keshan)</li> </ul>
Zinc (Zn)	12 a 15 mg	Está involucrado en: <ul style="list-style-type: none"> <li>La activación de numerosas enzimas.</li> <li>La síntesis por el hígado de una proteína sérica que transporta el retinol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enanismo</li> <li>Hipo desarrollo de los genitales masculinos</li> </ul>