

Elementos	p e	% en el que se encuentra	¿de dónde se extrae?	¿que pasa si falta dicho elemento?
C	6p/6e	18%	cereales,pastas, panes,verduras, Frutas...	Aumenta el nivel de Ácido úrico y provoca ataques.
H	1p/1e	10%	Cereales, legumbres...	Anemia
N	7p/7e	3%	Carnes y Pescados	Anemia y Desnutrición
O	8p/8e	65%	Se extrae del aire	Moriríamos de inmediato
Ca	20p/20e	1.5%	leche,quesos, Yogures...	Problemas de crecimiento y formacion de huesos
P	15p/15e	1.2%	Pescado y Verduras	Huesos débiles
K	19p/19e	0.2%	Legumbres y Verduras	fatiga,desnutrición y
S	16p/16e	0.2%	Verduras,carnes Y pescado	Retardo en el Crecimiento
Ci	17p/17e	0.2%	pescado,sal, Algas y aceitunas	Vómitos repetidos
Na	11p/11e	0.1%	verduras,carnes Y huevos	náuseas,fatiga y Debilidad
Mg	12p/12e	0.05%	Leche y Cereales	Arritmias cardíacas y Debilidad
Zn	30p/30e	0.05%	pescado,carne mariscos...	Problemas en el crecimiento

Fe	26p/26e	Menos 0.05%	Carnes rojas Y legumbres	fatiga,palidez en la piel y mucosas
Co	27p/27e	Menos 0.05%	Carne,huevos y Lácteos	Anemia y problema Neurológico
Cu	29p/29e	Menos 0.05%	Frutos secos, Carne...	Anemia
Se	34p/34e	Menos 0.15%	pasta,verduras Y carnes	Debilidad muscular
I	53p/53e	Menos 0.05%	pescado,leche y verduras	Piel áspera y aumento de peso
F	9p/9e	Menos 0.01%	Pescados y verduras	Aparición de caries

Stephani Saltos. 3° A  
Curso 2010 / 2011