

MINERALES	FUNCIONES	DEFICIT	EXCESO	ALIMENTOS QUE LA PRESENTAN
CALCIO	Formación y renovación de los huesos, cáscara de los huevos, metabolismo del hierro y la vitamina D, coagulación sanguínea, contracción muscular, transmisión del impulso nervioso, etc.	-	Alteración de la frecuencia cardíaca, irritación del estómago, etc.	-
FÓSFORO	Formación y renovación de los huesos, metabolismo energético, constitución celular, actividad enzimática, acción catalítica sobre el hígado y acción tónica sobre el sistema muscular y el corazón, etc.	-	Alteración de la frecuencia cardíaca, alta tensión arterial, etc.	Huevos
POTASIO	Contracción muscular, formación de las células de la sangre, equilibrio hídrico y ácido-base en el organismo, regulación de la frecuencia cardíaca, etc.	Debilidad muscular, fallo del corazón, etc.	Alteración de la frecuencia cardíaca	-
HIERRO	Formación de hemoglobina, producción de hormonas y neurotransmisores y mantenimiento del sistema inmune, etc.	Anemia, asfixia por falta de oxígeno, debilidad, despigmentación de las plumas, falta de apetito, etc.	vómitos, heces negras, dolores de estómago, etc.	Nueces, vegetales de hojas oscuras, etc.
MAGNESIO	Desarrollo de los huesos, mantenimiento de la concentración de calcio en sangre, contracción muscular, transmisión del impulso nervioso, estimula la reproducción, formación de anticuerpos, etc.	Debilidad muscular, sobreexcitabilidad, convulsiones, retraso en el crecimiento, desequilibrios en las concentraciones de calcio y fósforo, etc.	Baja tensión arterial	Semillas, nueces, vegetales de hojas oscuras, etc.
YODO	Crecimiento y reproducción, al formar parte de la hormona tiroidea	-		-

SODIO	Equilibrio hídrico y ácido-base en el organismo, contracción muscular, etc	-	Alteración de la frecuencia cardíaca	-
CLORO	Constitución y mantenimiento de huesos y tendones, equilibrio hídrico y ácido-base en el organismo, contracción muscular, activación del impulso nervioso, etc.	-	Alteración de la frecuencia cardíaca	-
COBRE	Fijación del hierro, formación de células sanguíneas, producción de melanina y colágeno, formación de anticuerpos, etc.	Anemia (aunque haya suficiente hierro)	-	Nueces, frutas, semillas, etc.
CROMO	Metabolismo energético, previene el daño de los vasos sanguíneos y órganos, etc.	-	-	Semillas, brócoli, etc.
MANGANESO	Formación ácidos nucleicos, mantenimiento sistema nervioso, previene la perosis (enfermedad que hace que las patas estén siempre flexionadas), contracción muscular, etc.	Retraso en el crecimiento, infertilidad, muerte del embrión dentro del huevo, anemia, defectos en el plumaje, perosis, etc.	Dificultad en la movilidad	Nueces, vegetales y frutas
MOLIBDENO	Eliminación de sulfitos y compuestos azufrados	-	Interfiere negativamente en la absorción del cobre	-
SELENIO	Mantenimiento celular (combinado con vit. E), estimula el sistema inmune, fertilidad, eliminación de metales pesados, etc.	-	Pérdida de uñas	Brócoli
ZINC	Facilita el paso de la glucosa de la sangre a las células, madurez sexual masculina, eliminación de metales pesados, calcificación del huevo en el útero, potencia los efectos de las vitaminas del grupo B, etc.	Retraso en el crecimiento, desarrollo defectuoso de las plumas y huesos (los huesos largos de las alas y patas se acortan), etc.	Anemia, visión borrosa, interfiere negativamente en la absorción del cobre, etc.	Germen de trigo
FLÚOR	Crecimiento de los huesos, evitando además la desmineralización de estos, etc	-	-	-

AZUFRE	Componente de huesos y tendones, favoreciendo el metabolismo del calcio, componente de las plumas, etc.	-	-	-
COBALTO	Componente de la vit. B2, fabricación de la hormona tiroidea, etc.	-	-	-