



¿Sabía usted que el cobre es un gran aliado para la salud de las personas?

12

Hay por lo menos **enzimas que NECESITAN**

del cobre para llevar a cabo sus funciones en el cuerpo humano.

Y algunas son **VITALES**

para el desarrollo embrionario y cerebral.



Ingerir cobre a través de alimentos y agua también es **fundamental** para el metabolismo energético de nuestro organismo.



O sea, una dieta equilibrada, rica en cobre, **es la clave** para una vida saludable.

*Vea algunos beneficios del cobre en el cuerpo humano:*



### Cerebro

Vital para la formación del cerebro y de los sistemas nerviosos, el cobre también es importante en la producción de neurotransmisores.



### Piel

Como contribuye a la formación de colágeno, el cobre mejora la calidad de la piel y de los tejidos en el cuerpo.



### Corazón y vasos sanguíneos

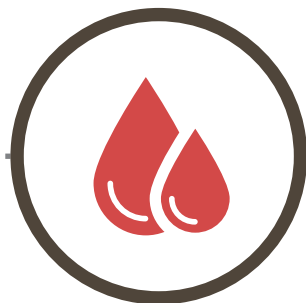
El cobre es fundamental para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y ayuda a mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos.



### Huesos

También ayuda a combatir la fragilidad ósea, evitando problemas como la osteoporosis.

¿Y qué enfermedades ayuda a prevenir el cobre?



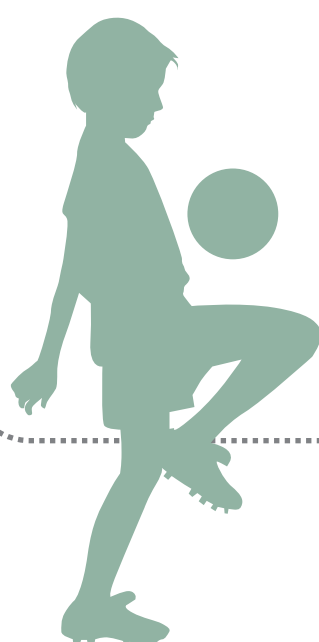
El cobre facilita el transporte de hierro al flujo sanguíneo, por eso es un fuerte aliado en la prevención de enfermedades como anemia.



También protege las células de destrucción por oxidación.



Falta de cobre puede afectar la salud del corazón, aumentar el nivel del colesterol malo y causar hipertensión.



### ¿Y es importante para los niños?

Sí. En los niños el cobre estimula el crecimiento y el desarrollo del sistema inmunológico.