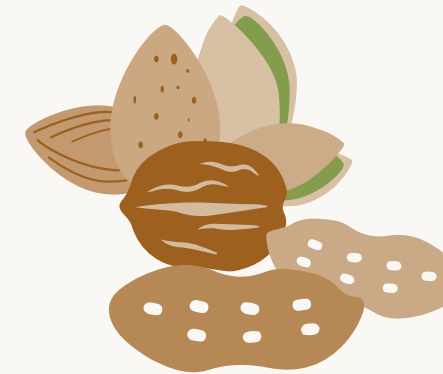
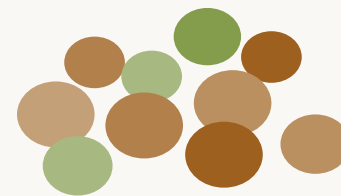


FUNCIONES PRINCIPALES

- Asiste en el metabolismo de:
 - » Aminoácidos
 - » Ácidos nucleicos (bloques de construcción del ADN)
 - » Xenobióticos (compuestos químicos de origen extraño)

FUENTES BUENAS

- Las leguminosas, como los frijoles, lentejas, y chícharos, son las fuentes más ricas de molibdeno; los productos de grano y nueces son también buenas fuentes.



RECOMENDACIÓN DIARIA

45

µg

Todos los Adultos

NOTAS ESPECIALES

- El contenido de molibdeno de los alimentos depende del contenido de molibdeno del suelo, el cual puede variar considerablemente.
- Los productos de origen animal, las frutas, y muchos vegetales son bajos en molibdeno.
- Encuestas dietarías nacionales indicaron que la mayoría de los americanos satisfacen la recomendación dietaria para el molibdeno.