19.- Respuesta correcta: **d)**

Todos los minerales citados en las respuestas a) b) y c) son necesarios, si bien las cantidades requeridas por nuestro organismo son muy pequeñas.
Una alimentación variada y suficiente, cubre dichas necesidades.

Únicamente las sobredosis de formas farmacéuticas de minerales, pueden producir efectos secundarios o tóxicos por acumulación en el organismo, pero estos efectos negativos no se pueden llegar a producir por el consumo de alimentos, por mucho que se coma.