

Macrominerales

Los macro minerales son sustancias inorgánicas se encuentran en los alimentos tanto vegetales como animales este tipo de nutriente tiene que ser extraído durante el proceso de la digestión de otro modo sería expulsado sin más por el organismo

Se necesitan en grandes cantidades y sus cantidades son expresados en % aquellos minerales que se requieren en cantidades superiores a los 70 mg/kg de peso los denominados macro minerales son calcio fósforo magnesio sodio potasio y azufre

Funciones:

1. Fortalecer huesos dientes y encías
2. Regularizar la frecuencia cardíaca
3. Reducir los niveles de colesterol en sangre
4. Mantener una apropiada coagulación sanguínea
5. Prevenir enfermedades cancerígenas
6. Disminuir la presión arterial en personas hipertensas
7. Prevenir la osteoporosis
8. Estimular diversas enzimas

Azufre: este macro minerales se halla en la queratina colabora en la elaboración del colágeno y participa en la transformación de los lípidos y de los hidratos de carbono

Calcio: el calcio es un macromineral con mayor presencia en el organismo su abuso como su carencia son nocivos para la salud los alimentos que poseen mayor concentraciones de calcio son los lácteos los frutos secos las anchoas y sardinas

Fósforo: el fósforo se halla presente en todas las células y fluidos del organismo su existencia es importante ya que interviene en la división y desarrollo de las células los alimentos que incluye este macromineral son lácteos huevos carnes frutos secos legumbres y cereales integrales

Magnesio: el magnesio es uno de los minerales más importantes y utilizables bajo prescripción médica para algunas enfermedades y dolencias por ejemplo varios estudios han descubierto que durante el periodo de cefalea migrañosa los niveles de magnesio en el cerebro disminuye

Potasio: el potasio es importante para mantener el índice de pH o ácido base el equilibrio de los líquidos corporales es otra de las funciones del potasio pues actúa como diurético

Nombre del alumno: jose rodrigo Palomeque de la cruz

Nombre del catedrático: mvz Roberto sedano garcia

Nombre de la materia: bromatología

Nombre de la tarea: cuadro sinoptico

Nombre de la universidad: uds