

Nombre de alumnos: Diana Carolina Solís García

Nombre del profesor: Villafuerte Aguilar Ana Gabriela

Nombre del trabajo: Tabla

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Bromatología Veterinaria

Grado: 3°

Grupo: A

MINERAL	DESCRIPCION	FUENTE BIOLÓGICA	FUENTE DIETÉTICA
Calcio(Ca)	Mineral mas abundante en el cuerpo de los seres vivos	Dientes huesos	Lácteos ,y vegetales como brócoli, espárragos, espinacas, acelga, repollo.
Fosfor (P)	Cumple un papel importante en la forma como el cuerpo usa los carbohidratos y las grasas. También es necesario para que el cuerpo produzca proteína para el crecimiento, conservación y reparación de células y tejidos	Dientes y huesos	Granos, como pan, tortillas, arroz integral y avena, carnes, aves de corral, pescado y huevos
Magnesio (Mg)	Regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea. Además, ayuda a formar proteína, masa ósea y ADN	Tejido óseo, principalmente en la membrana que recubre los huesos o periostio	Alimentos ricos en clorofila: hortalizas, frutos secos como nueces, anacardos, almendras,
Sodio, Potasio, cloro (Na, K, Cl)	Electrolitos, es decir, de madre minerales que en nuestro organismo están disueltos en agua como iones	El Na y K forman parte del tejido óseo, el Cl Se encuentra en el ácido clorhídrico del estómago para hacer la digestión	Marisco Sardinas Anchoas Quesos Acelgas Apio Espinacas Zanahoria Espárragos
Azufre (S)	Forma parte de vitaminas,integrante de algunas proteína, forma parte de hormonas.	Elemento químico esencial constituyente de los aminoácidos,cisteína y metionina	Queso, huevos, legumbres, carne, frutas secas, ajo y cebolla
Hierro (Fe)	Posibilita la formación de la hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que permite transportar el oxígeno a los tejidos	Presente en los músculos	carnes y en los productos de origen animal
Zinc (Zn)	Ayuda al sistema inmunitario a combatir bacterias y	Presente en todas las células	Huevos. Cangrejo

	virus que invaden al cuerpo. El cuerpo también necesita zinc para fabricar proteínas y el ADN		Ostras Carne de res Semillas de calabaza
Manganeso (Mn)	Regulación de los niveles de azúcar: el manganeso participa en el control de la glucemia	Yema de huevo, bananas, avena, legumbres, ajo, zanahorias	Intestino delgado, acabando la mayor parte en el hígado
Cobre (Cu)	Interviene en la formación de hemoglobina, glóbulos rojos y diversas enzimas. Participa en la degradación de hidratos de carbono, lípidos y proteínas	Hígado, los riñones, el corazón y el cerebro	Granos enteros, las legumbres, las nueces, las papas
Cobalto (Co)	Es un elemento químico esencial para los mamíferos en pequeñas cantidades	El suelo, agua, aire, plantas y animales	Mariscos, carne, espinacas legumbres
Yodo (I)	La glándula tiroides usa el yodo para fabricar hormonas necesarias para el crecimiento y la salud	Casi todo el yodo en su cuerpo se encuentra en la glándula tiroides.	Mariscos que provienen del mar, frutas y verduras
Selenio (Se)	Ayuda a producir proteínas especiales, llamadas enzimas antioxidantes. Estas participan en la prevención del daño celular.	Sistema inmunitario, sistema nervioso, músculos	Avena, nueces semillas o pepas de calabaza, champiñones, ortigas, pepino