

Computación

**Licenciatura en medicina veterinaria y
zootecnia**

Primer cuatrimestre

**Nombre del Alumno: Brenda Viridiana Rojas
Vazquez**

Evidencia: Ensayo Minerales

Docente: Agustín Guzmán Juan Jesús

Contenido

Introducción	3
Minerales.....	3
Las principales funciones:	3
Tipos de minerales	4
Macro minerales.....	4
Calcio	4
Cloruro.....	4
Magnesio.....	4
Fosfato.....	4
Potasio.....	4
Sodio	5
Azufre.....	5
Micro elementos.....	5
Hierro	5
Manganeso.....	5
Cobre	5
Yodo	5
Cinc.....	5
Cobalto	6
Fuor.....	6
Selenio.....	6
Conclusión	7
Bibliografía.....	7

Introducción

Minerales

"No hay alimentos buenos o malos. Hay buenas o malas dietas" (Buss y col., 1985).

Los minerales son importantes para el cuerpo y para el mantenerse sano.

Son nutrimentos inorgánicos esenciales, y su presencia e intervención en nuestro organismo es imprescindible para la actividad de las células. Los seres humanos requerimos de cantidades relativamente pequeñas de minerales, es por ello que se clasifican como micronutrientes.

Las principales funciones:

que tienen los minerales son ayudar a regular procesos corporales: balance de fluidos, contracción muscular e impulsos nerviosos, dar estructura al cuerpo (4% del peso corporal), no se destruyen con calor, se absorben en el intestino y por último se transportan por la sangre o se unen a proteínas y se vuelven estructurales.

Se pueden dividir los minerales en tres grupos: los macro elementos, que son los que el organismo necesita en mayor cantidad y se miden en gramos. Los micro elementos, que se necesitan en menor cantidad y se miden en miligramos (milésimas de gramo).

¹ Micronutrientes son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

Tipos de minerales

Macro minerales

El organismo necesita cantidades relativamente de calcio, cloruro, magnesio, fosfato, potasio, sodio y azufre denominados macro minerales.

Calcio

Más del 99% del calcio en nuestro cuerpo se encuentra en los huesos y los dientes. El calcio es un macro mineral absorbido por nuestro esqueleto, y los huesos funcionan como reserva de este mineral. Se puede encontrar en productos lácteos, salmón y sardinas, verduras de hojas verdes y por último en alimentos enriquecidos con calcio.

Cloruro

Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales. La principal fuente de la que lo obtiene el ser humano es de la sal de cocina y de verduras como las algas marinas o la lechuga. Los tomates, las aceitunas, el centeno y el apio son algunos de los alimentos que también contienen niveles altos de apio.

Magnesio

Un macro mineral esencial presente sobre todo en los huesos y mayor parte de los tejidos humanos. Se encuentran en tejidos animales, leche, leguminosas, oleaginosas, cereales integrales, tejidos vegetales verdes

Fosfato

Es otro de los macro elementos que participa en la formación de los dientes y los huesos junto con el calcio. Se puede obtener principalmente en productos proteicos como la carne y la leche. Otros alimentos que lo contiene son los cereales y el pan integral.

Potasio

participa en la comunicación entre los nervios y los músculos. Principalmente puede obtenerse de verduras como las espinacas, de las uvas o las moras, de las zanahorias, los plátanos, las patatas y las naranjas.

Sodio

Ayuda en las funciones de los nervios y los músculos y junto con el cloro, en el mantenimiento del equilibrio de los líquidos corporales. La mayor fuente de sodio es el cloruro de sodio, más conocido como sal común.

Azufre

Participa en la síntesis del colágeno e interviene en el metabolismo de los lípidos, entre otras funciones. El queso, las legumbres, la cebolla, el ajo, los frutos secos, la carne roja y las legumbres son los alimentos que contienen este macro mineral.

Micro elementos

Estos incluyen hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.

Hierro

Participa en el transporte de oxígeno y su déficit puede provocar anemia. Se encuentra principalmente en la carne roja, las legumbres, el salmón, el atún, las frutas deshidratadas, los huevos, las ostras o los cereales, entre otros alimentos.

Manganeso

Es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo. Las nueces, el té, las legumbres, las semillas, las verduras de hoja verde y los cereales integrales son la principal fuente natural

Cobre

La formación de los glóbulos rojos está vinculada con el cobre. Este mineral se puede obtener del marisco, las legumbres, las nueces, las patatas, las verduras de hoja verde y las frutas deshidratadas, entre otros.

Yodo

Participa en la producción de las hormonas tiroideas y ejerce un papel fundamental durante el embarazo. Las personas pueden obtenerlo de pescado como el atún o el bacalao, del marisco, los lácteos, los cereales, la sal común y algunas frutas y vegetales.

Cinc

es uno de los oligoelementos que ayuda a que el sistema autoinmune funcione de forma adecuada. Se encuentra principalmente en la carne del cerdo y del cordero,

en legumbres, levadura y las nueces. Las frutas y las verduras no contienen tasas elevadas de este mineral.

Cobalto

Actúa para estimular y conseguir el buen funcionamiento de los glóbulos rojos. Se encuentra fundamentalmente en almejas, pescados, quesos, carne roja, en cereales integrales, en frutas como las peras, las cerezas, las legumbres y en frutos secos como las avellanas y las nueces, entre otros.

Fuor

Interviene en la formación y en el fortalecimiento de los huesos y los dientes. Se encuentra en las aguas fluoradas, el té, el café, el pescado, el marisco y en vegetales como las espinacas o la col.

Selenio

Participa en actividades como la reproducción la regulación de la hormona tiroidea. Al igual que otros oligoelementos, está disponible en la carne, la leche y sus derivados, el pan y los cereales y el marisco.

² Macro minerales se necesitan en mayor cantidad. Micro minerales se necesitan en menor cantidad.

Conclusión

En conclusión, los minerales son muy importantes en nuestra vida por que ayudan al cuerpo a formar nuestros huesos fuertes y sanos, transmitir impulsos nerviosos, fabricar nuestras hormonas y principalmente mantener nuestro corazón muy saludable, ante todo.

Bibliografía

Aykroyd, W. R. (1982). Legumbres en la Nutricion Humana . *Organizacion de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentacion* , 57 .

carbajal, a. (2013). Manual de nutricion y dietetica . *Revista Española de Nutricion Humana y Dietetica* , 172-186.

Carbajal, a. (2013). *Manual de nutricion y dietetica* . Madrid .

Latham, M. C. (2002). Minerales . *Nutricion Humana en el Mundo en Desarrollo* , Capitulo 10 .