

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

Lic. Medicina Veterinaria Y Zootecnia

1er Cuatrimestre

BIOQUIMICA I

DR. MVZ SERGIO CHONG VELAZQUEZ

JORGE ALFREDO PEREZ RODRIGUEZ

**TAPACHULA DE CORDOVA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS. 09 de diciembre del
2022**

VITAMINAS Y MINERALES

LAS VITAMINAS SON SUSTANCIAS ORGÁNICAS, ES DECIR SU ORIGEN ES ANIMAL O VEGETAL. LOS MINERALES SON SUSTANCIAS INORGÁNICAS PROCEDENTES DE LA TIERRA O DEL AGUA, QUE ABSORBEN LAS PLANTAS O QUE INGIEREN LOS ANIMALES. TU CUERPO NECESITA CANTIDADES IMPORTANTES DE ALGUNOS MINERALES, COMO EL CALCIO, PARA CRECER Y MANTENERSE SANO. OTROS MINERALES, COMO EL CROMO, EL COBRE, EL YODO, EL HIERRO, EL SELENIO Y EL ZINC, SE LLAMAN OLIGOELEMENTOS PORQUE SOLO NECESITAS UNA CANTIDAD MUY REDUCIDA DE ELLOS. LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES ESTIMULAN EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA INMUNITARIO, FAVORECEN UN CRECIMIENTO Y UN DESARROLLO NORMALES Y AYUDAN A LAS CÉLULAS Y A LOS ÓRGANOS A DESEMPEÑAR SUS RESPECTIVAS FUNCIONES. POR EJEMPLO, PROBABLEMENTE HABRÁS OÍDO QUE LAS ZANAHORIAS SON BUENAS PARA LA VISTA. ¡ES COMPLETAMENTE CIERTO! LAS ZANAHORIAS ESTÁN LLENAS DE UNAS SUSTANCIAS LLAMADAS CAROTENOIDES, QUE EL CUERPO TRASFORMA EN VITAMINA A, UNA VITAMINA QUE AYUDA A PREVENIR LOS PROBLEMAS OCULARES.

OTRA VITAMINA, LA VITAMINA K, AYUDA A LA SANGRE A COAGULARSE, PARA QUE LOS CORTES Y LOS RASGUÑOS DEJEN DE SANGRAR RÁPIDAMENTE. ENCONTRARÁS LA VITAMINA K EN LAS VERDURAS DE HOJA VERDE, COMO EL BRÓCOLI Y LAS HABAS DE SOJA. Y, PARA TENER UNOS HUESOS FUERTES, NECESITAS COMER ALIMENTOS COMO LA LECHE, EL YOGUR Y LAS VERDURAS DE HOJA VERDE, RICOS EN UN MINERAL LLAMADO CALCIO.

CON UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA ES EXCEPCIONAL QUE EXISTAN DÉFICITS VITAMÍNICOS, PERO EXISTEN CIRCUNSTANCIAS QUE PUEDEN NECESITAR UN APORTE EXTRA DE VITAMINAS Y MINERALES COMO EN DIETAS VEGETARIANAS, FASES DE ELEVADO CRECIMIENTO EN NIÑOS, ENFERMEDADES CRÓNICAS, EMBARAZO Y LACTANCIA.

LAS VITAMINAS SON SUSTANCIAS ORGÁNICAS, ES DECIR SU ORIGEN ES ANIMAL O VEGETAL.

¿QUÉ TIPOS DE VITAMINAS EXISTEN?

HAY DOS GRUPOS DE VITAMINAS:

LAS VITAMINAS LIPOSOLUBLES SON: A, D, E, K QUE NO SE DISUELVEN EN AGUA PERO SI EN GRASAS.

LAS VITAMINAS HIDROSOLUBLES SON: C, COMPLEJO B (TIAMINA, RIBOFLAVINA, NIACINA, PIRIDOXINA, BIOTINA, ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12), QUE SE DISUELVEN EN AGUA.

INGERIR UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS ES LA MEJOR MANERA DE OBTENER TODAS LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE NECESITAS CADA DÍA. LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS FRESCAS, LOS CEREALES INTEGRALES, LOS PRODUCTOS LÁCTEOS SEMIDESNATADOS, LA CARNE MAGRA, EL PESCADO Y LAS AVES DE CORRAL SON LAS MEJORES OPCIONES PARA QUE TU CUERPO INGIERA LOS NUTRIENTES QUE NECESITA.

CUANDO DECIDAS QUÉ COMER LEE BIEN LAS ETIQUETAS ALIMENTARIAS Y ESCOGE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES. POR EJEMPLO, A LA HORA DE ELEGIR UNA BEBIDA, DESCUBRIRÁS QUE UN VASO DE LECHE ES UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA D Y DE LOS MINERALES CALCIO, FÓSFORO Y POTASIO. SIN EMBARGO, UN REFRESCO, NO CONTIENE VITAMINAS NI MINERALES.