



Edgar Caleb Nájera Moreno

Catedrático:

Sergio Chong Velázquez

Materia:

Bioquímica 1

Trabajo:

Ensayo

Temas a tratar:

Vitaminas y Minerales

Fecha de entrega:

Viernes 9 de diciembre 2022

Introducción.

El día de hoy hablaremos sobre el tema de “Vitaminas y Minerales”, daremos a detalle que es, su importancia, sus clasificaciones y tipos.

Este trabajo corresponde a la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia el cual está en la Universidad del Sureste de Tapachula-Puerto Madero. Este ensayo ayudara a mantener en orden y sistematización ya que logran mantener la ubicación ordenada de materiales con información, es una manera útil de aprender y después estudiar el mismo ensayo para exámenes etc.

Se intentara llegar a detalle con el tema para poder explicar y que quede todo entendido.

Comencemos

Vitaminas

- ¿Qué es?
Son un grupo de sustancias, moléculas orgánicas.
- Importancia:
son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo del cuerpo.
- Clasificaciones:
Vitaminas liposolubles que se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo.
Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan el cuerpo. Las 9 vitaminas hidrosolubles son vitamina C y todas las vitaminas B.
- Tipos:
Vitamina A
Vitamina C
Vitamina D
Vitamina E
Vitamina K
Vitamina B1 (tiamina)

Minerales

- ¿Qué es?
Componentes inorgánicos, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos.
- Importancia:
Son importantes para su cuerpo y para mantenerse sano. El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien. Los minerales también son importantes para las enzimas y las hormonas.
- Clasificación:
Clase I: Elementos nativos.
Ejemplo: Plata, Azufre, Carbono
Clase II: Sulfuros y Sulfosales.
Ejemplo: Azufre, plomo
Clase III: Halogenuros.
Ejemplo: Fluoruro
Clase IV: Óxidos e Hidróxidos.
Ejemplo: Potasio, Hidróxido de sodio
Clase V: Nitratos, Carbonatos y Boratos.
Ejemplo: Amonio, Azurita, ácido bórico
Clase VI: Sulfatos, Cromatos, Molibdatos y Wolframatos.
Ejemplo; Sulfato de aluminio, dicromato, crocoíta, Wolframita
Clase VII: Fosfatos, Vanadatos y Arseniados.
Ejemplo: fosfato blanco, vanadio
- Tipos:
Los macrominerales:
Son los que se encuentran en grandes cantidades en el cuerpo y se necesitan en grandes cantidades en la dieta. El calcio y el fósforo son dos de los siete macrominerales que necesitamos en nuestras dietas.
Función:
Son esenciales para el organismo, pues son necesarios para la elaboración de tejidos, para la síntesis de hormonas y están presentes en la mayor parte de las reacciones químicas. Sin embargo, no tienen función energética por lo que no aportan calorías.

Los oligoelementos:

son bioelementos presentes en pequeñas cantidades en los seres vivos y tanto su ausencia como su exceso puede ser perjudicial para el organismo, llegando a ser hepatotóxicos.

Función:

actividad catalítica de las enzimas (forman parte sus centros activos) y configuración estructural y reguladora de múltiples estructuras (hormonas, enzimas, membranas biológicas).



En conclusión, existen tipos de minerales que deben ser en menor consumo ya que son peligrosos a nuestro sistema y otros que su consumo es recomendado para el día día.

También las vitaminas, que cada una de ellas cumple funciones en nuestro organismo, desde bebés lo hemos necesitado y ahora de mayores de vez en cuando hay que vitaminarse para estar en buena defensa contra enfermedades o sentirse bien sin dolores repentinos que arruinen nuestro día.