



Universidad del Sureste

Nombre del Alumno: Karol Giovanni Allen Quintana

Catedrático: Medico. Sergio Chong Velázquez

Materia: Bioquímica II

Carrera: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Tema: Vitaminas y Minerales

Fecha de entrega: 03/12/22



Bueno en este ensayo se hablara de las importancias de las vitaminas los minerales y su función, en que aportan para el organismo de un ser vivo y como funciona su proceso.

Vitaminas

Hay que recalcar que las vitaminas son moléculas orgánicas esenciales para el organismo en forma de micronutrientes, ya que cuando se incorporan a la dieta de forma equilibrada y en las dosis requeridas, potencian la actividad fisiológica y el metabolismo, cada vitamina realiza una función única e insustituible en el metabolismo del cuerpo, si falta uno de ellos, todo el organismo se verá afectado.

Cuando la dieta es deficiente de forma habitual o cuando se come menos de la cantidad recomendada, es posible que la ingesta de vitaminas sea insuficiente y se produzcan enfermedades carenciales, que se tratan únicamente con la ingesta de la vitamina infractora. Por lo tanto, en los países en desarrollo, las deficiencias vitamínicas siguen siendo un grave problema de salud.

¿Pero cómo las vitaminas entran en nuestro organismo?

Bueno hay alimentos como el pescado, algunas semillas y verduras, que son buenas fuentes de vitaminas por lo cual también existen las vitaminas solubles que se pueden ingerir mediante el agua, las vitaminas solubles como se bebe con agua, no queda almacenado a nuestro cuerpo, por lo cual esta se va a los torrentes sanguíneos o por la sangre para ser más concreto, y las vitaminas que no nos sirven se expulsan y eliminan por la orina.

Las vitaminas también pueden participar en la formación de hormonas, células sanguíneas, sustancias químicas del sistema nervioso y material genético.

También existen las vitaminas liposolubles que son las que se disuelven mediante las grasas y aceites, la cual la soluble solo aplica con los líquidos.

Minerales

Los minerales son nutrientes esenciales para diversas funciones corporales, como la formación de huesos y células sanguíneas, el desarrollo del sistema nervioso, la producción de hormonas y la función de los órganos. Los minerales se pueden encontrar en la fruta.

Los minerales son sustancias que se encuentran en la naturaleza que generalmente son inorgánicas, tienen una composición química definida y se encuentran en estado sólido. Ejemplos: calcopirita, azurita y malaquita

Los minerales son buenas fuentes de proteínas por lo cual están distribuidos por los alimentos especialmente los que son de origen animal. Además de formar la estructura de nuestro cuerpo, los minerales están involucrados en nuestro metabolismo y son necesarios para obtener la energía que permite que nuestro cuerpo funcione correctamente.



Bibliografía: <https://www.supradyn.es> › recarga-tu-energia › bienestar