



Bioquímica

**MATERIA:**

1°

**CUATRIMESTRE:**

Chong Velázquez Sergio

**CATEDRATICO:**

Ensayo Vitaminas Minerales

**TEMA:**

Martínez Trujillo Margarita Concepción

**INTEGRANTE:**

Lic. Medicina veterinaria y zootecnista

**LICENCIATURA:**

Tapachula, Chiapas a 07 de Diciembre 2022

## VITAMINAS Y MINERALES

Los minerales son tan importantes como las vitaminas para lograr el mantenimiento del cuerpo en perfecto estado de salud. Pero el organismo no puede fabricarlos, debe utilizar las fuentes exteriores de los mismos, como son los alimentos, los suplementos nutritivos, la respiración y la absorción a través de la piel, para poder asegurar un adecuado suministro de ellos.

Después de la incorporación al organismo, los minerales no permanecen estáticos, sino que son transportados a todo el cuerpo y eliminados por excreción, al igual que cualquier otro constituyente dinámico.

Los requisitos mínimos diarios de las vitaminas no son muy altos, se necesitan tan solo dosis de miligramos o microgramos contenidas en grandes cantidades de alimentos naturales.

Tanto la deficiencia como el exceso de los niveles vitamínicos corporales pueden producir enfermedades que van desde leves a graves e incluso la demencia entre otras, hasta llegar la muerte. Algunas pueden servir como ayuda a las enzimas que actúan como confector, como es el caso de las vitaminas hidrosolubles.

Por ejemplo las vitaminas que debe consumir el ser vivo es vitamina A, B1, B2, B3, B6, B12, vitamina C, D, E, K los ácidos fólicos que es la vitamina B9, ácido pantoténico vitamina B5, biotina vitamina B8, carnitina B11.

También lo esencial de minerales son el calcio, el fósforo, el magnesio, el potasio, el sodio, el cloro, azufre, el cobalto, cobre, el yodo, hierro, el manganeso, el selenio, el zinc, entre otros.



Minerales que la mayor parte no conocen y creen no ser necesario para el organismo son el níquel, el cromo, el silicio, el aluminio, arsénico, el bromo, cadmio, el flúor, el plomo, el mercurio, el estroncio y el menos común es molibdeno.

Las vitaminas y los minerales son parte fundamental para la nutrición debido a que son aportaciones que el cuerpo solo no puede fabricar, y no existe un alimento completo que contenga todas las vitaminas y minerales que el ser vivo necesita, y por ello es importante llevar una dieta balanceada que nos aporte una gran cantidad.