



Bioquímica

MATERIA:

1°

CUATRIMESTRE:

Chong Velázquez Sergio

CATEDRATICO:

Ensayo Vitaminas Minerales

TEMA:

Ancheyta Maldonado Alondra Guadalupe

INTEGRANTE:

Lic. Medicina veterinaria y zootecnista

LICENCIATURA:

Tapachula, Chiapas a 05 de Diciembre 2022

UNIDAD I: PROTEINAS

VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, que al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales promueven el correcto funcionamiento fisiológico. La mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser sintetizadas por el organismo, por lo que éste no puede obtenerlas más que a través de la ingesta equilibrada de vitaminas contenidas en los alimentos naturales. Las vitaminas son nutrientes que junto con otros elementos nutricionales actúan como catalizadoras de todos los procesos fisiológicos.

Ya que los minerales juegan un papel importante en la nutrición. Debido a que no pueden ser producidos naturalmente, tienen numerosas funciones en el ser vivo, y se suelen clasificar en macro elementos lo cual se requieren en mayores cantidades en la dieta y también micro elementos se requieren en pequeña cantidad.

Es un componente principal de la estructura de los dientes y los huesos; ayuda a mantener el equilibrio óptimo del equilibrio ácido-base; Mantiene una transmisión nerviosa normal, también facilita la contracción, relajación muscular, regula la presión sanguínea, la coagulación de la sangre, y diferentes hormonas y enzimas.

La mejor manera de obtener las vitaminas y minerales que usted necesita es comiendo una amplia variedad de alimentos saludables. Recomiendan frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos, y pescado como parte de un plan alimenticio nutritivo.

Un suplemento no puede compensar los malos hábitos alimentarios, Pero a veces aun a las personas que tienen hábitos alimentarios saludables les resulta difícil comer todas las frutas, verduras y demás alimentos saludables que necesitan. Un suplemento puede ayudar a compensar las deficiencias.



Ningún suplemento ha demostrado curar enfermedades como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas o los problemas digestivos.

Si suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea. Tenga cuidado con los suplementos que prometen resultados rápidos y espectaculares.

BIBLIOGRAFIA:

Diapositivas