Bioquímica

**MATERIA**:

1°

**CUATRIMESTRE:**

Chong Velázquez Sergio

**CATEDRATICO**:

Ensayo Vitaminas Minerales

**TEMA:**

Pineda Tamayo Jimmy Antonio

**INTEGRANTE:**

Lic. Medicina veterinaria y zootecnista

**LICENCIATURA:**

 Tapachula, Chiapas a 06 de Diciembre 2022

**UNIDADA I: VITAMINAS Y MINERALES**

Los minerales: son los constituyentes de las rocas. Los términos mineral, compuesto, elemento, Átomo e isótopo, se refieren a diferentes niveles de organización de la materia. El siguiente nivel de organización superior a mineral, desde el punto de vista de Ciencias dela Tierra es el de rocas.

Las vitaminas y minerales son elementos que el cuerpo necesita para llevar a cabo funciones vitales, por lo que se les consideran esenciales. Llevar una dieta equilibrada podría garantizar los aportes de estos elementos que el organismo necesita, además de aportar otras sustancias como proteínas, grasas o antioxidantes.

Debido a que son necesarios en pequeñas cantidades, también se los conoce como micronutrientes, a diferencia de los alimentos de los cuales se obtienen los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos).

Las vitaminas y minerales que contienen los alimentos proporcionan las sustancias esenciales para sintetizar enzimas. Así se logran mantener y reparar los tejidos y las células que permiten el buen funcionamiento de tu cuerpo.

Los minerales se encuentran de forma natural en la Tierra. Son micronutrientes y, junto con las proteínas, los carbohidratos, las grasas y las vitaminas, son una parte vital del organismo. Son necesarios para que nuestro cuerpo funcione correctamente y para regular los procesos metabólicos. Cada mineral tiene una función específica, aunque son varios las que comparten funciones.

El aspecto más curioso de los minerales es que, aunque son vitales para nuestro organismo, este no es capaz de producirlas. La única forma de conseguirlos es a través de la alimentación, razón por la cual llevar una dieta sana y equilibrada en la que se incluyan alimentos de origen vegetal y animal es muy importante ya que el calcio, el potasio, el magnesio, el cloro, el fósforo, el sodio y el azufre Y por otra parte encontramos el hierro, el cobre, el flúor, el yodo, el manganeso, el cobalto y el zinc.

Por último, entre los oligoelementos, encontramos el silicio, el níquel, el cromo, el litio, el molibdeno y el selenio.