



CUADRO SINÓPTICO: “MINERALES”

GALLARDO TEJEDA FRIDA CLARISA

M.V.Z. Chong Velázquez Sergio

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Veterinaria y Zootecnia

Bioquímica 1

Tapachula, Chiapas

4 de diciembre del 2023

MINERALES

• Funciones.

- Formación del esqueleto y mantenimiento [formación de huesos y dientes].
- Energía.
- Producción de leche.
- Funciones básicas del cuerpo.
 - Sistema nervioso.
 - Regulación osmótica.

• Macrominerales.

- Calcio.
 - Componente de los dientes y los huesos.
 - Ayuda en el funcionamiento nervioso.
 - Se encuentra en la leche, productos lácteos, leche de soya, verduras.
- Fosforo.
 - Conocido también como “master mineral” por estar involucrado en la mayoría de los procesos metabólicos.
 - Forma parte del sistema que mantiene el equilibrio ácido base.
 - Sus fuentes son la carne, pescado, aves, huevos, leche y alimentos procesados.
- Magnesio.
 - Se encuentra en los músculos y huesos.
 - Es necesario para producir proteína, contracción muscular, salud del sistema inmunitario.
 - Su fuente son los frutos secos y semillas, legumbres, verduras de hoja verde, pescados.
- Potasio.
 - Necesario para un buen equilibrio de líquidos y contracción muscular.
 - Lo encontramos en carnes, leche, frutas y verduras frescas, granos integrales, legumbres.
- Azufre.
 - Ubicado en las moléculas de las proteínas.
 - Es componente de aminoácidos: Metionina, cistina y cisteína, vitamina B, tiamina y biotina.
 - Su fuente son carnes, aves, pescado, huevos, leche, legumbres, frutos secos.
- Sodio.
 - Sirve para un buen equilibrio de líquidos, la contracción muscular y la transmisión nerviosa.
 - Se encuentran en la sal de mesa y en grandes cantidades en alimentos procesados.
- Cloruro.
 - Es necesario para un equilibrio adecuado de líquidos, ácido estomacal.
 - Se encuentra en la sal de mesa, en grandes cantidades en alimentos procesados.

• Microminerales. [oligoelementos]

- Se expresan en ppm, partes por millón o mg.
- Cromo.
 - Trabaja con la insulina para regular los niveles de azúcar en la sangre o glucosa.
 - Se obtiene en alimentos no refinados: el hígado, la levadura de cerveza, granos integrales, frutos secos, quesos.
- Hierro.
 - Comienza de una molécula que se encuentra en los glóbulos rojos [hemoglobina] que transporta el oxígeno en el organismo.
 - Se encuentran: carnes rojas, pescado, aves, mariscos, yemas de huevo, legumbres, etc.
- Zinc.
 - Necesario para producir proteína y material genético.
 - Se encuentra en carnes, pescado, aves.
- Yodo.
 - Se encuentra en la hormona tiroidea, la cual ayuda a regular el crecimiento.
 - Algunas de sus fuentes son el pescado y los mariscos.
- Selenio.
 - Antioxidante.
 - Lo encontramos en carnes, pescados y mariscos.
- Cobre.
 - Necesario para el metabolismo del hierro.
 - Se encuentra en legumbres, nueces, y semillas.
- Manganeso.
 - Parte de muchas enzimas.
 - Su fuente principal son los alimentos de origen vegetal
- Fluoruro.
 - Participa en la formación de los huesos y los dientes.
 - Se encuentra en el agua potable, pescados y tés.
- Molibdeno.
 - Parte de algunas enzimas.
 - Algunas de sus fuentes son las legumbres, panes y granos.

LINKOGRAFIA.

- [MINERALES.pdf](#)
- <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/minerales.html>
- <https://www.sgm.gob.mx/Web/MuseoVirtual/Minerales/Los-minerales.html>