

# METABOLISMO DE VITAMINAS Y MINERALES

## SECCIÓN DE VITAMINAS:

- Tipos de Vitaminas:
  - Vitaminas hidrosolubles (B, C)
  - Vitaminas liposolubles (A, D, E, K)
- Fuentes Alimenticias:
  - Especificar alimentos ricos en cada tipo de vitamina.

## PROCESO METABÓLICO:

- Absorción:
  - Descomposición en el tracto gastrointestinal.
  - Transporte a través de las paredes intestinales hacia la sangre.
- Distribución:
  - Circulación a través del torrente sanguíneo hacia tejidos y órganos.
  - Almacenamiento en el hígado, tejidos adiposos y otros lugares.

## FUNCIONES METABÓLICAS:

- Vitaminas:
- Actúan como coenzimas en reacciones metabólicas.
  - Participan en procesos celulares esenciales.

## EXCRECIÓN

- Vitaminas hidrosolubles:
  - Eliminación a través de la orina.
- Vitaminas liposolubles:
  - Posibilidad de almacenamiento en el cuerpo.

## EQUILIBRIO Y NECESIDADES INDIVIDUALES

- Importancia de una Dieta Equilibrada:
- Ingestión variada para cubrir todas las necesidades.
  - Adecuación de la dieta según factores individuales.

## SECCIÓN DE MINERALES:

- Tipos de Minerales:
- Macroelementos (calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio).
  - Microelementos (hierro, zinc, cobre, selenio, yodo).

## PROCESO METABÓLICO DE MINERALES:

- Absorción y Transporte:
  - Similar al de las vitaminas.
- Funciones Metabólicas:
  - Cofactores en reacciones enzimáticas.
  - Mantenimiento de la estructura ósea y otras funciones.

## EXCRECIÓN DE MINERALES:

- Principalmente a través de:
- La orina.
  - Algunas cantidades en el sudor y las heces.