



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Bioquímica

Grado: 3°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de julio de 2020.

Vitaminas

Hidrosolubles: son solubles en agua

Vitamina C (ácido ascórbico)

Tiene efecto antioxidante, antibacteriano y antihistamínico
Se encuentra en frutas, especialmente en cítricos

Vitamina B5 (ácido pantoténico)

Participa en el metabolismo energético y en la síntesis de grasa
Se encuentra en legumbres, carnes, pescado, verduras y frutas

Vitamina B9 (ácido fólico)

Participa en la formación de las células sanguíneas
Se presenta en los vegetales de hoja verde

Vitamina A (retinol)

Esencial para la visión, y el crecimiento
Está presente en la leche entera, mantequilla y en carotenos

Vitamina K

Participa en la síntesis de factores de coagulación
Está presente en vegetales

Vitamina B2 (riboflavina)

Interviene en la transformación de los alimentos en energía y ayuda a conservar una buena salud visual
Se encuentra en lácteos, huevos, carne y frutos secos

Vitamina B6 (piridoxina)

Interviene en el metabolismo de los ácidos grasos y de las proteínas
se presenta en carnes, pescado, huevos y cereales

Vitamina B12 (cianocobalamina)

Es necesaria para las células que se encuentran en fase activa de división
Se encuentra en alimentos de origen animal

Vitamina D (calciferol)

Favorece la absorción del calcio y a la prevención de enfermedades crónicas
Se encuentra en pescados grasos, yema de huevo y los lácteos

Vitamina B3 (niacina)

Clave en la obtención de energía a partir de los glúcidos o hidratos de carbono
Presente en carnes, pescado, cereales y frutos secos

B8 (biotina)

Tiene un rol importante en el metabolismo de los carbohidratos, proteínas y ácidos grasos
Se encuentra en las vísceras, huevos, lácteos, carnes, pescado y legumbres

Vitamina E (tocoferol)

Antioxidante protector de las células
Se encuentra en frutos secos y aceites vegetales

Hormonas

Somatotropina

Estimula en crecimiento, la producción celular y la regeneración de los tejidos del cuerpo

Adrenalina

Nos predispone a la acción, a la reacción rápida y con ello sacar todo el partido de músculos y huesos si hace falta

Progesterona

Actúa al final del ciclo, después de la ovulación y es la encargada de favorecer el embarazo y la gestación

Tiroxina

Participa en el metabolismo ayudándonos a convertir las calorías que consumimos en energía

Glucagón e insulina

Regulan los niveles de glucosa que el hígado libera a la sangre

Estrógenos

Influyen en el metabolismo de las grasas, tienen un efecto protector de los huesos, evitando la descalcificación

Testosterona

En los hombres invierte en el desarrollo de los testículos y la próstata, así como en el de otros caracteres sexuales secundarios

Bibliografía:

S. N. (2018). Reto 48. Recuperado de <https://reto48.es>

Rocío P. (2027). Vitonica. Recuperado de <https://www.vitonica.com>