



Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Castro Venegas María De Los Ángeles

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Bioquímica

Grado: 3°

Licenciatura: Nutrición

Comitán De Domínguez Chiapas A 29 De Julio Del 2020.

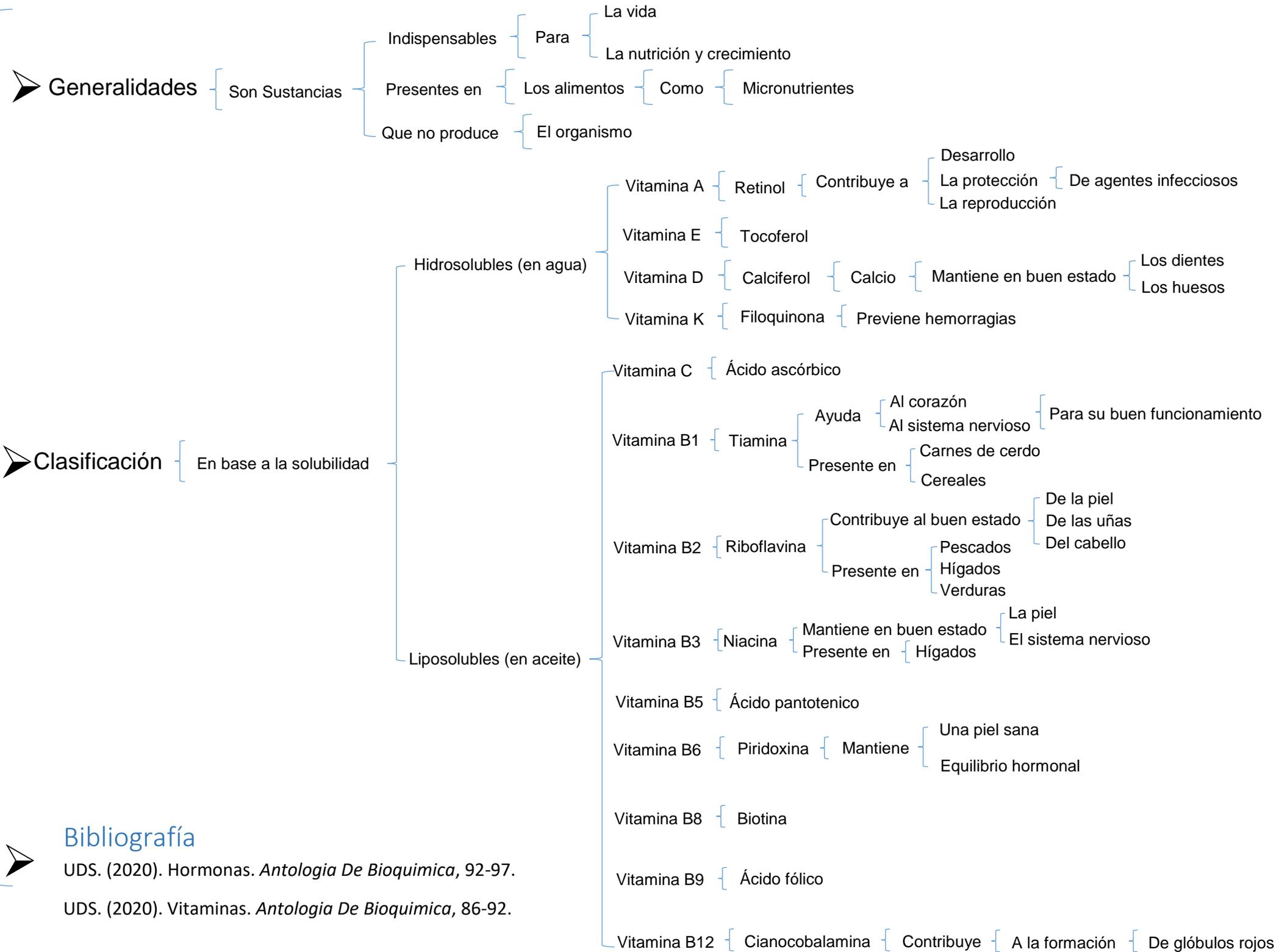
Hormonas



Bibliografía

UDS. (2020). Hormonas. *Antología De Bioquímica*, 92-97.

Vitaminas



➤ **Generalidades** { Son Sustancias { Indispensables { Para { La vida
La nutrición y crecimiento
Presentes en { Los alimentos { Como { Micronutrientes
Que no produce { El organismo

➤ **Clasificación** { En base a la solubilidad { Hydrosolubles (en agua) { Vitamina A { Retinol { Contribuye a { Desarrollo
La protección { De agentes infecciosos
La reproducción
Vitamina E { Tocoferol
Vitamina D { Calciferol { Calcio { Mantiene en buen estado { Los dientes
Los huesos
Vitamina K { Filoquinona { Previene hemorragias
Liposolubles (en aceite) { Vitamina C { Ácido ascórbico
Vitamina B1 { Tiamina { Ayuda { Al corazón
Al sistema nervioso { Para su buen funcionamiento
Presente en { Carnes de cerdo
Cereales
Vitamina B2 { Riboflavina { Contribuye al buen estado { De la piel
De las uñas
Del cabello
Presente en { Pescados
Hígados
Verduras
Vitamina B3 { Niacina { Mantiene en buen estado { La piel
El sistema nervioso
Presente en { Hígados
Vitamina B5 { Ácido pantoténico
Vitamina B6 { Piridoxina { Mantiene { Una piel sana
Equilibrio hormonal
Vitamina B8 { Biotina
Vitamina B9 { Ácido fólico
Vitamina B12 { Cianocobalamina { Contribuye { A la formación { De glóbulos rojos

➤ **Bibliografía**
UDS. (2020). Hormonas. *Antología De Bioquímica*, 92-97.
UDS. (2020). Vitaminas. *Antología De Bioquímica*, 86-92.