

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

**MATERIA: NUTRICIÓN**

**DOCENTE: NUT BRENDA DEL CARMEN  
LÓPEZ HERNÁNDEZ**

**ALUMNO: MARCOS GONZÁLEZ MORENO**

**SEMESTRE Y GRUPO: 3°A**

**TEMA:**

**“CUESTIONARIO”**



## 1.\_ ¿Qué son las Vitaminas?

Las vitaminas son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Son factores vitales en la dieta, todas las vitaminas se descubrieron en relación con las enfermedades que causaron su carencia.

El cuerpo necesita 13 vitaminas, estas son: las vitaminas A, C, D, E, K y del complejo B (B1-tiamina, B2-riboflavina, B3-niacina, B5-ácido pantoténico, B6-piridoxina, B8-biotina, B9- ácido fólico y B12-cianocobalamina).

En general a través de una dieta balanceada que incluya todos los grupos de alimentos, se logra cubrir con las necesidades diarias de las vitaminas, ya que los alimentos son la mayor fuente que provee dicho micronutriente. Otra fuente de vitaminas son los suplementos vitamínicos, en nuestro mercado contamos con una amplia gama de los mismos, sin embargo, es recomendable consultar con su médico o nutricionista si es necesario recibir dicho suplemento o no. (A modo de ejemplo los veganos estrictos necesitan suplementar su dieta con vitamina B12, ya que la misma se encuentra únicamente en alimentos de origen animal) Por otra parte, existen solamente dos vitaminas D y K que pueden ser sintetizadas (producidas) por el cuerpo.

Cada vitamina tiene funciones específicas, y se encuentra en diferentes alimentos en forma natural, por lo que a continuación entraremos en detalle en cada una de las vitaminas.

### Vitamina A

Función en el organismo: En la actualidad existen cada vez más estudios sobre las diversas funciones que desempeña esta vitamina en el organismo; destacándose su función en: fisiología de la visión, diferenciación de células epiteliales, crecimiento, reproducción y antioxidante.

### Vitamina C

Función en el organismo: Las funciones que desempeña son numerosas e importantes. Actúa: como cofactor de al menos ocho enzimas, sobre el metabolismo de determinados oligoelementos, sobre el sistema inmune, sobre el sistema nervioso, en la biotransformación hepática (es necesaria para la eliminación de fármacos y carcinógenos) y es antioxidante.

### Vitamina D

Función en el organismo: Aumenta la absorción de calcio a nivel intestinal, movilización del calcio y fosfato del hueso, así como también actúa en la reabsorción renal de calcio y fosfato.

### Vitamina E

Función en el organismo: Es un poderoso antioxidante, estabilizador de membranas celulares, agregación plaquetaria, efecto protector ante la hemólisis, modulador de la actividad de ciertas enzimas y modulador del sistema inmune.

## Vitamina K

Función en el organismo: Es importante para la coagulación sanguínea e interviene en los distintos factores implicados en la coagulación.

## Vitamina B

### Vitamina B1 (Tiamina)

Función en el organismo: Desarrolla un papel fundamental en el metabolismo glucídico, además parece tener un papel específico en el sistema nervioso (por el carácter neurotransmisor de su derivado).

### Vitamina B2 (Riboflavina)

Función en el organismo: Influye en muchas áreas bioquímicas como ser: cadena respiratoria, ciclo de Krebs, beta-oxidación de ácidos grasos, descarboxilación oxidativa, formación de ácido úrico.

### Vitamina B3 (Niacina)

Función en el organismo: Participa en diversas etapas metabólicas destacándose en la glucólisis.

### Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)

Función en el organismo: Actúa en la biosíntesis de los ácidos grasos, degradación, síntesis de triglicéridos y lípidos complejos, formación de cuerpos cetónicos, y síntesis de porfirinas.

### Vitamina B6 (Piridoxina)

Función en el organismo: Importante como coenzima en muchos procesos metabólicos.

### Vitamina B8 (Biotina)

Función en el organismo: Actúa en diversos procesos metabólicos, fisiológicos y bioquímicos del organismo.

### Vitamina B9 (Ácido fólico)

Función en el organismo: Interviene en el metabolismo de los aminoácidos.

### Vitamina B12 (Cianocobalamina)

Función en el organismo: Interviene en la producción de glóbulos rojos, actúa como cofactor de algunas enzimas.

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta balanceada. En algunos casos, es posible que se necesite un suplemento diario, el mismo debe ser bajo prescripción médica, ya que las altas dosis de algunas vitaminas pueden ser perjudiciales para el organismo.

## **2.\_ ¿Qué son las Vitaminas Hidrosolubles?**

Las vitaminas hidrosolubles (que se disuelven en agua) se desplazan libremente por el organismo, y las cantidades en exceso generalmente las eliminan los riñones. El organismo necesita vitaminas hidrosolubles en dosis pequeñas y frecuentes. Estas vitaminas tienen menos probabilidades de alcanzar niveles tóxicos que las vitaminas liposolubles (que pueden disolverse en grasa). Pero la niacina, la vitamina B6, el folato, la colina y la vitamina C tienen límites máximos de consumo. La vitamina B6 a altos niveles por un tiempo prolongado ha demostrado causar daño nervioso irreversible.

## **3.\_ ¿Cuáles son las Vitaminas Hidrosolubles?**

Vitaminas hidrosolubles:

Tiamina (vitamina B1), Riboflavina (vitamina B2), Niacina (vitamina B3), Ácido pantoténico, Biotina, Piridoxina (vitamina B6), Ácido fólico, Cobalamina (vitamina B12), Ácido ascórbico (vitamina C) ya mencionadas anterior mente.

## **4.\_ ¿Qué son las Vitaminas Liposolubles?**

Las vitaminas liposolubles se almacenan en las células del cuerpo y no salen del cuerpo con tanta facilidad como las vitaminas hidrosolubles. No necesitan consumirse tan a menudo como las vitaminas hidrosolubles, aunque se necesitan en cantidades adecuadas. Si consume demasiada cantidad de una vitamina liposoluble, podría volverse tóxica. El organismo es especialmente sensible al exceso de vitamina A de fuentes animales (retinol) y a demasiada vitamina D. Una alimentación equilibrada suele proporcionar suficientes vitaminas liposolubles.

## **5.\_ ¿Cuáles son las Vitaminas Liposolubles?**

Vitamina A (y su precursor\*, betacaroteno), El organismo convierte el precursor en vitamina, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, ya mencionadas anterior mente.

<https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/vitaminas-ta3868>

<http://tuendocrinologo.com/site/nutricion/vitaminas-que-son-que-hacen-donde-se-encuentran.html>