



Mi Universidad

MEDICINA HUMANA.

Tema

**Actividad : “ CUESTIONARIO DE
NUTRICION”**

Presenta

FRETH HIRAM GUTIERREZ DIAZ.

3ER SEMESTRE.

**San Cristóbal de las casas, Chiapas a
30 de octubre del 2020**

¿Qué son las Vitaminas?

Las vitaminas son sustancias presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Actúan como catalizador en las reacciones químicas que se produce en el cuerpo humano provocando la liberación de energía.

¿Qué son las Vitaminas Hidrosolubles?

Las vitaminas hidrosolubles se llaman así porque son capaces de disolverse en agua en mayor o menor cantidad. Pertenecen a este grupo la vitamina C, vitaminas del grupo B, biotina, ácido pantoténico y ácido fólico.

¿Cuáles son las Vitaminas Hidrosolubles?

- Vitamina C o ácido ascórbico
- Vitamina B1 o tiamina.
- Vitamina B2 o riboflavina.
- Vitamina B3 o niacina.
- Vitamina B5 o ácido pantoténico.
- Vitamina B6 o piridoxina.
- Vitamina B8 o biotina.
- Vitamina B9 o ácido fólico.
- Vitamina B12 o cianocobalamina

¿Qué son las Vitaminas Liposolubles?

Las vitaminas liposolubles son aquellas vitaminas que se pueden disolver en grasas y aceites, a diferencia de las vitaminas hidrosolubles, que se disuelven en agua.

¿Cuáles son las Vitaminas Liposolubles?

Las vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria. Existen nueve vitaminas hidrosolubles.