

Nutrición



DRA. BRENDA DEL CARMEN LOPEZ

ALUMNO. LUIS FABRIZIO CHAPITAL VELASCO

FUENTES:

¿Qué son las vitaminas?

Sustancias orgánicas que encontramos en los alimentos sin embargo esta se encuentran en cantidades muy pequeñas, estas son necesarias para el cuerpo humano utilizadas para el crecimiento y desarrollo, es por esto precisamente que son vitales en la dieta

El cuerpo como tal necesita de 13 vitaminas : A, C, D, E, K Y complejo B (B1-B2-B3-B6-B8-B12)



¿Qué son las vitaminas hidrosolubles?

Son aquellas vitaminas que deben disolverse en agua antes para que el organismo posteriormente las absorba

¿Cuales son las vitaminas hidrosolubles?

Vitamina C y las vitaminas del complejo B (B1-B2-B3-B6-B8-B12)

- **Vitamina C:** escorbuto.
- **Vitamina B1:** beriberi, polineuritis.
- **Vitamina B2:** dermatitis.
- **Vitamina B3 o PP:** pelagra.
- **Vitamina B6:** debilidad, cansancio, neuropatías periféricas, estomatitis, y otros
- **Vitamina B12:** anemia megaloblástica, problemas en las terminaciones nerviosas
- **Ácido fólico:** anemia megaloblástica.
- **Biotina:** dermatitis, caída de cabello.
- **Ácido pantoténico:** parestesias, depresión, fatiga, entre otros.

¿Qué son las vitaminas liposolubles?

Son aquellas vitaminas que son capaces de disolverse en lípidos y grasas

¿Cuáles son las vitaminas liposolubles?

A,D,E y K

- La **vitamina A** está relacionada con el ojo, y su falta puede producir ceguera nocturna y sequedad ocular severa.
- La **vitamina D** tiene varias funciones en el organismo, y su carencia se ve como raquitismo u osteomalacia ("reblandecimiento de los huesos").
- La **vitamina E** tiene función antioxidante y su carencia se ve como degeneración muscular y nerviosa.
- La **vitamina K** está relacionada con la coagulación y su falta se expresa a través de problemas en la coagulación sanguínea.