

NUTRICIÓN

nutrición

Nombre de la institución:
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno:
María Del Pilar Castro Pérez

Carrera:
Medicina Humana

Catedrático:
L.N.: Brenda del Carmen López
Hernández

Cuestionario:
“Vitaminas”

1. ¿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.



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 el 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. Su almacenamiento en el organismo es mínimo, por lo que la dieta diaria debe de cubrir las necesidades de estas sustancias. Con la práctica de la actividad física se produce gran número de reacciones metabólicas en las que están implicadas las vitaminas, por lo que el ejercicio intenso puede provocar carencias de estas vitaminas siendo necesaria la ingesta de suplementos.

3. ¿Cuáles son las Vitaminas Hidrosolubles?

son aquellas que se disuelven en el agua. En este grupo se encuentran las vitaminas C y las B1, B2, B3, B6 y B12.

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. Son solubles en los cuerpos grasos, son poco alterables, y el organismo puede almacenarlas fácilmente. Dado que el organismo puede almacenarlas como reserva, su carencia estaría basada en malos hábitos alimentarios. Existe el riesgo de saturación si se consumen de forma excesiva e incontrolada.



5. ¿Cuáles son las Vitaminas Liposolubles?

Son las vitaminas A, E, D y K.

LINKS:

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2001/03/19/que-son-vitaminas-10077.html>

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