

UNIVERSIDAD DEL SURESTE DOCENTE:



NUTRIOLOGA BRENDA DEL CARMEN LÓPEZ

HERNÁNDEZ

vitamin

vitamin

vitamin

ALUMNA: ESTEPHANIA ANTONIETA FLORES

COURTOIS

"CUESTIONARIO"

NUTRICION

TERCER SEMESTRE

vitamin

vitamin

vitamin

MEDICINA HUMANA

¿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 producen en el cuerpo humano provocando la liberación de energía. Su falta o exceso puede desencadenar problemas que, en algunas ocasiones, pueden adquirir una gravedad importante. Es importante mencionar que participan en numerosas funciones vitales del organismo. Son sustancias esenciales para el metabolismo, el desarrollo y el crecimiento normales y para la regulación del funcionamiento de las células, asimismo, el organismo es capaz de sintetizar la vitamina D y la vitamina K en pequeñas cantidades, que son insuficientes para sus necesidades. Como se había mencionado se consiguen a través de la alimentación, a continuación realice una lista del tipo de vitamina y de que alimento se puede conseguir:

- **Vitamina A:** mantequilla, yema de huevo, leche entera y frutas.
- **Vitamina B:** legumbres, huevos, cereales, levadura de cerveza.
- **Vitamina B9 o ácido fólico:** vegetales (principalmente de hoja verde), carne y huevos.
- **Vitamina B12:** carne, huevos, pescado y leche.
- **Biotina:** levaduras, hígados, riñones, huevos, leche, legumbres, setas, chocolate.
- **Vitamina C:** frutas (principalmente cítricos) y hortalizas.
- **Vitamina D:** aceites de pescado, salmón, arenque y mantequilla. También se puede sintetizar en la piel por la acción de los rayos del sol.
- **Vitamina E:** aceites vegetales, frutos secos y verduras.
- **Vitamina K:** vegetales, cereales, carne y leche.



¿Qué son las Vitaminas Hidrosolubles?

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en agua. Se trata de coenzimas o precursores de coenzimas,

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

VITAMINAS B1, B2 y B3

Nutren el sistema nervioso
Interviene en la transformación de alimentos en energía



VITAMINA B5

Colabora en la producción de hormonas



VITAMINA B9 y B12

Embarazo y desarrollo del feto
Previenen anemia



VITAMINA B6

Mejora la circulación



VITAMINA B8

Salud de piel, uñas y cabello



VITAMINA C

Potente antioxidante



necesarias para muchas reacciones químicas del metabolismo del organismo, 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). Es importante mencionar que una alimentación equilibrada suele proporcionar una cantidad suficiente de estas vitaminas. Las personas de más de 50 años y algunos vegetarianos podrían necesitar usar suplementos para obtener suficiente vitamina B12.

¿Cuáles son las Vitaminas Hidrosolubles?

Encontraremos las siguientes vitaminas hidrosolubles:

- Vitamina B1
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Ácido pantoténico
- Vitamina B6
- Biotina
- Ácido fólico
- Carnitina
- Vitamina B12



- Vitamina C
- Piridoxina

¿Qué son las Vitaminas Liposolubles?

Se trata de vitaminas que se digieren y absorben en el organismo de la misma forma que los lípidos en la dieta, tienen la característica de poder disolverse en grasas y aceite, normalmente son absorbidas por las lipoproteínas conocidas



como quilomicrones que viajan por el sistema linfático del intestino delgado y en la circulación sanguínea del organismo humano, es importante mencionar que se excretan en las heces a través de la bilis, de igual manera se requiere de la bilis y de enzimas pancreáticas lipolíticas para crear una correcta absorción a su vez cuando esta absorción se ve afectada también encontraremos una deficiencia de las vitaminas liposolubles.

¿Cuáles son las Vitaminas Liposolubles?

- **Vitamina A:** lo encontraremos en un pigmento vegetal llamado caroteno, es fundamental para la visión, el crecimiento de los huesos, la reproducción y la conservación de los tejidos epiteliales

- **Vitamina D:** ayuda como tal a tener un esqueleto fuerte ya que permite la absorción de calcio y del fósforo, así como la fijación del calcio, es decir el almacenamiento del calcio en el riñón y por lo tanto hace que permanezca en el cuerpo.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

© www.botanical-online.com



- **Vitamina E:** participa en la formación de las membranas celulares, así como la respiración celular y en el metabolismo de las grasas, actúa como un antioxidante y protege a los tejidos del organismo del daño que causan los radicales libres, en el proceso de envejecimiento.
- **Vitamina K:** funciona como un elemento esencial para que la sangre realice sus funciones normales, específicamente la coagulación y participa en el metabolismo de los huesos y de otros tejidos

