

# **NUTRICION PREGUNTAS**

**ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA**

**L.N: BRENDA DEL CARMEN LOPEZ**

**SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS**

**NUTRICION**

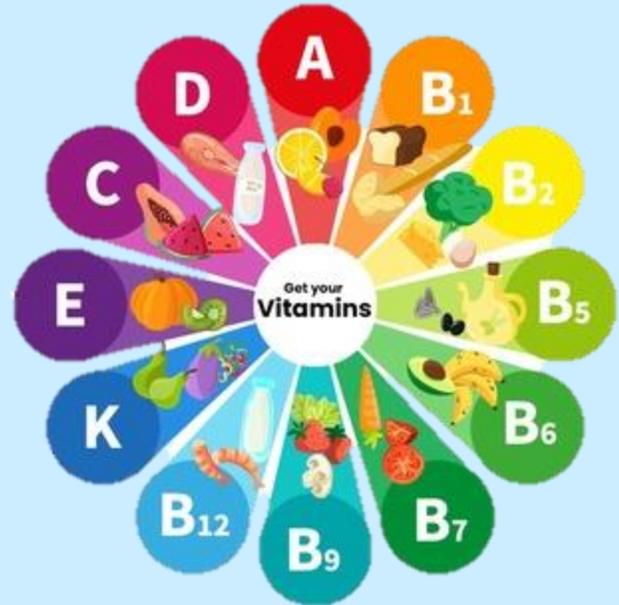
**30 DE OCTUBRE DEL 2020**

## 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.

La deficiencia o carencia de vitaminas en la alimentación puede producir trastornos, mientras que una ausencia total de vitaminas en la dieta puede provocar enfermedades graves

Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente.



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

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

Son vitaminas que participan en varias reacciones químicas del organismo, y su falta se expresa de diferentes maneras

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

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.

Una curiosidad histórica de las vitaminas hidrosolubles: inicialmente se habló de un “factor hidrosoluble B” que se obtenía a partir de varios materiales, por ejemplo, las levaduras.

Después, a medida que la investigación prosiguió, la comunidad científica descubrió que ese extracto no tenía un factor B, sino que tenía varios factores diferentes.



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

Vitaminas liposolubles

Las vitaminas liposolubles se llaman así porque son capaces de disolverse en

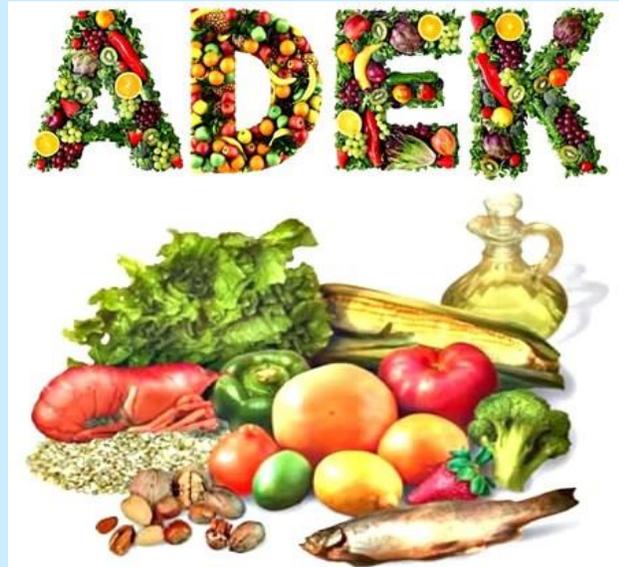
Lípidos y grasas. Originalmente se habló de un “factor liposoluble A”, pero luego la investigación determinó que en este factor había más de un compuesto de interés para la salud. Hoy en día las vitaminas reconocidas que pertenecen a este grupo son las vitaminas A, D, E, y K.

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

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.

Los alimentos ricos en estas vitaminas son aceitosos o grasos: aceite de hígado de bacalao, aceite de almendras, etc. Las vitaminas liposolubles se comercialicen en preparados tales como aceites, emulsiones, o cápsulas blandas que en su interior contienen aceites ricos en vitaminas.

## **Bibliografía:**

**[ecoceutics.com/respuestas-de-salud/diferencia-entre-las-vitaminas-hidrosolubles-y-liposolubles/#:~:text=Las%20vitaminas%20hidrosolubles%20se%20llaman,%c3%a1cido%20pantot%C3%A9nico%20y%20c3%a1cido%20f%C3%B3lico.](https://ecoceutics.com/respuestas-de-salud/diferencia-entre-las-vitaminas-hidrosolubles-y-liposolubles/#:~:text=Las%20vitaminas%20hidrosolubles%20se%20llaman,%c3%a1cido%20pantot%C3%A9nico%20y%20c3%a1cido%20f%C3%B3lico.)**