

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Facultad de Medicina Veterinaria y
Zootecnia



ÁREA BIOQUIMICA
TAPACHULA

CAMPUS

Materia:

Bioquímica

Docente:

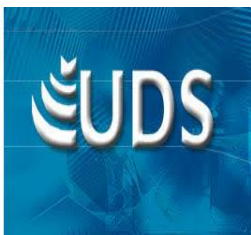
Sergio Chong Velázquez

Integrantes:

Alexis Antonio Velásquez Villatoro

Fecha:

14 de noviembre del 2020



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia
ÁREA BIOQUIMICA CAMPUS TAPACHULA

Materia:

BIOQUIMICA

Docente:

SERGIO CHONG VELAZQUEZ

Integrantes:

ALEXIS ANTONIO VELASQUEZ VILLATORO

TAREA:

ENSAYO: vitamina

Contenido

VITAMINAS	4
VITAMINAS HIDROSOLUBLES	4
VITAMINA A y B1	4
VITAMINA B2, B3, B6.....	4
Bibliografía	4

VITAMINAS

Las vitaminas son esenciales para la vida de las personas y de los animales ya que nos ayudan en el sistema y estas están presente en los alimentos en pequeñas cantidades y actúan como catalizador en las reacciones químicas que se produce en el cuerpo humano provocando la liberación de energía. La deficiencia o carencia de las vitaminas en la alimentación puede producirte trastornos, mientras que una ausencia total de las vitaminas en la dieta puede provocar enfermedades. Las vitaminas se dividen en dos grupos que son las vitaminas hidrosolubles que son aquellas que se disuelven en el agua y en este grupo se encuentran las vitaminas c B1, B2, B3, B6 Y B12 con el que su almacenamiento en el organismo es mínimo por en lo que la dieta diaria se debe cubrir las necesidades de estas vitaminas ya que con la práctica de la actividad física se producen gran número de reacciones metabólicas en las que están implicadas la vitaminas.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

El organismo las almacena en los tejidos, el hígado y las grasas. Son las vitaminas A, E, D Y K. son solubles en los cuerpos grasos, son pocos alterables, el organismo puede almacenarlas fácilmente. Dado que el organismo puede almacenarlas como reserva, su carencia estaría basada en los malos hábitos alimentarios. También existe el riesgo de saturación si se consumen de manera excesiva e incontrolada.

VITAMINA A y B1

Es necesaria para el crecimiento de los huesos, ayuda el sistema inmune, es fundamental para la visión, el retinol contribuye a mejorar la visión nocturna antioxidante. Absorción de glucosa por parte del sistema nervioso.

VITAMINA B2, B3, B6

Interviene en la transformación de los alimentos en energía, interviene en la regeneración de los tejidos de nuestro organismo, mejora el sistema circulatorio, mantiene la piel sana, estabiliza la glucosa en la sangre, ayuda en el proceso de producción de ácidos clorhídrico en el estomago

Bibliografía

plus, c. (19 de marzo de 2001). *redaccion cuidate plus*. Obtenido de redaccion cuidate plus:
<https://www.google.com/amp/s/cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2001/03/19/que-son-vitaminas-10077.html%3famp>