



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA**

**BIOQUIMICA I**

**CATEDRATICO: VELAZQUEZ CHONG SERGIO**

**ALUMNA: RAQUEL VIRGINIA RIZO ESCALANTE**

**FUNCIONES DE LAS VITAMINAS**

**3 PARCIAL**

**13/11/2020**

Las vitaminas son sustancias químicas que no pueden ser sintetizadas por el organismo, y que están presentes en pequeñas cantidades en los alimentos siendo indispensables para la vida y las actividades cotidianas que realizan las personas.

Las vitaminas hidrosolubles (C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) son las que se disuelven en el agua, haciendo que su consumo sea más estricto porque el lavado y la cocción de los alimentos producen su pérdida.

Las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), en cambio, son las que se disuelven en grasas y aceites y cuando ingresan al cuerpo son almacenados en los tejidos adiposos que este tiene, así como en el hígado.

La función de cada una de las vitaminas, sean de cualquiera de los dos tipos, es especial e irremplazable. Es por este motivo que cuando se produce un desajuste en sus niveles, por defecto o por exceso, el organismo no puede trabajar bien y entonces se producen alteraciones.

La función de la mayoría de las vitaminas es la de colaborar, en forma imprescindible, con las reacciones químicas como coenzimas o como cofactores. La transformación de los alimentos en energía, por ejemplo, se debe a este tipo de reacciones que no podría darse sin la acción de las vitaminas.

### **Exceso de vitaminas**

Cuando las vitaminas se incorporan en exceso, es importante la división antes mencionada que ya que:

Las vitaminas hidrosolubles son eliminadas rápidamente por la orina (y entonces no podrán ocasionar ningún problema excepto el que se desprende de una sobrevivencia a los riñones), pero...

Las vitaminas liposolubles se convierten en tóxicas cuando están en cantidades excesivas acumulándose en los tejidos adiposos y en el hígado

En la actualidad existen 13 vitaminas descubiertas, y no se descarta que con avances tecnológicos puedan aparecer nuevas.

