



TEMA: UNIDAD IV INTEGRACIÓN METABÓLICA

MATERIA: BIOQUIMICA II

PROFESOR: SERGIO CHONG VELAZQUEZ

ALUMNO: ERNESTO MARTINEZ ESPINOSA

**TRABAJO 2, PAR 4, 2º CUATRIMESTRE. ENSAYO
SOBRE LAS VITAMINAS**



LAS VITAMINAS

El descubridor de las vitaminas fue el polaco Casimir Funk (1884-1976), su experiencia fue posible gracias a los estudios efectuados previamente por el médico Christian Eijkman (1855- 1930), que había investigado la importancia del cascabillo del arroz en la curación y prevención del beriberi, una enfermedad neurológica debida a carencias alimentarias y particularmente difundida en Asia.

Las vitaminas son necesarias para nutrir el buen funcionamiento celular del organismo y, a diferencia de algunos minerales, actúan en dosis muy pequeñas. Como nuestro cuerpo no puede fabricarlas por sí mismo, lo nutritivo de los alimentos no se podría aprovechar ya que activan la oxidación de la comida, las operaciones metabólicas y facilitan la utilización y liberación de energía proporcionada a través de los alimentos. De esta manera es fácil darse cuenta de la importancia que conlleva este esencial compuesto orgánico para el completo estado de vitalidad celular, lo que conllevaría a un estado de bienestar anatómico y fisiológico de la célula, de allí la necesidad permanente de que este compuesto siempre esté en la dieta o alimentación cotidiana, pues son para nosotros "LA CHISPA QUE ENCIENDE EL FUEGO".

VITAMINAS HIDROSOLUBLES: Como la vitamina C y las del complejo B. B1, B2, B6; B12, NACINA, ÁCIDO FÓLICO, ÁCIDO PANTOTÉNICO Y BIOTINA), que se disuelven en el agua y como el organismo no puede almacenarlas, es necesario un aporte diario o controlado debido a que el exceso es eliminado por el sudor y la orina.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES: se disuelven en grasas como las vitaminas A, D, E, K. Estas se almacenan en los tejidos adiposos y en el hígado, se diferencian de las hidrosolubles. El exceso de consumo puede ser muy perjudicial para la salud, ya que nuestro cuerpo sí almacena su exceso. Tanto la carencia como el exceso de algunas de ellas pueden originar enfermedades irreversibles.

VITAMINA B12 O CIANOCOBALAMINA: Función: formación de glóbulos rojos. Deficiencia: daño en las células nerviosas y anemia perniciosa. Fuentes: hígado. Es la única vitamina que tiene una molécula con un mineral, el cobalto, y no lo produce ninguna planta o animal, sino solo algunos microorganismos. **LA VITAMINA C O ÁCIDO ASCÓRBICO** Función: formación de la proteína de los tejidos conjuntivos y regeneración del cartílago de los huesos. Deficiencia: aberturas del tejido conjuntivo, hemorragias subcutáneas, dificultad en la cicatrización de las fracturas o la caída de dientes. Fuentes: papas, hortalizas crudas, frutas cítricas, tomates, pimientos, espinacas. **LA VITAMINA H O BIOTINA:** se encuentra en muchos alimentos vegetales y animales, por lo que no suelen ofrecer problemas dietéticos. Fuente: hígado de ternera y cerdo, yema de huevo, espinacas, levadura de cerveza.