



UNIVERSIDAD DEL SURESTE UDS

DIEGO ALBERTO REYES VELAZQUEZ

Alumno

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

Licenciatura

BIOQUIMICA II

Asignatura

ENSAYO SOBRE LAS VITAMINAS

Actividad

9 DE ABRIL DEL 2021

INTRODUCCION

las vitaminas son esenciales en el metabolismo y necesarias para el crecimiento y para el buen funcionamiento del cuerpo solo la vitamina d es producida por el organismo, el resto se obtiene a través de los alimentos. las vitaminas se dividen en dos grupos, liposolubles que se disuelven en grasas y aceites, e hidrosolubles que se disuelven en agua. veremos pues la importancia de estas sustancias, sus características generales, sus rasgos principales, estructuras, las consecuencias de su deficiencia, aplicabilidad industrial y algunos otros datos de importancia en el estudio de las vitaminas compuestos orgánicos que se requieren en pequeñas cantidades para cumplir diversas funciones bioquímicas en general, no pueden sintetizarse por los organismos y deben provenir de la dieta su rol más prominente es actuar como cofactores de reacciones enzimáticas.

Desarrollo

Las **vitaminas** se denominan micronutrientes esenciales porque son necesarias para el organismo, pero solo en pequeñas cantidades. Puesto que el organismo no almacena la mayoría de las **vitaminas**, las deficiencias de estas **vitaminas** por lo general se desarrollan en semanas o meses. Las vitaminas son un grupo heterogéneo de compuestos orgánicos esenciales para el crecimiento y mantenimiento de la vida animal. la mayoría de las vitaminas no son sintetizadas por el cuerpo de los animales, o bien si lo son, es a una tasa muy inferior, que permita cubrir los requerimientos de los animales las vitaminas difieren de los otros nutrientes principales (proteínas, lípidos y carbohidratos) en que éstas no están químicamente relacionadas unas con otras, existen en cantidades muy pequeñas dentro de las materias alimenticias de origen animal y vegetal y son requeridas por los animales en cantidades traza aproximadamente se han aislado 15 vitaminas a partir de materiales biológicos, su condición de esencial depende de la especie animal, la tasa de crecimiento del mismo, la composición del alimento y la capacidad de síntesis de la población bacteriana localizada en el tracto gastrointestinal del animal en general, todos los animales muestran distintos signos morfológicos y fisiológicos por deficiencia, cuando alguna vitamina está ausente en la dieta.

Las vitaminas deben ingerirse a través de la dieta para evitar deficiencias, pero no hay ningún alimento que contenga todas las vitaminas, por lo que es necesario la combinación de los distintos grupos de alimentos para estar bien nutridos y cubrir los requerimientos de estas sustancias.

Las vitaminas son nutrientes que el organismo necesita para asimilar otros nutrientes y, en resumen, las funciones de estas sustancias son:

Participar en la formación de químicos del sistema nervioso y participar en la formación de hormonas, glóbulos rojos y material genético

Regulan los sistemas metabólicos

Son necesarias para el crecimiento y la salud

Clasificación de las vitaminas

Las vitaminas pueden clasificarse en dos tipos: hidrosolubles y liposolubles.

Vitaminas hidrosolubles

Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua y están presentes en las partes acuosas de los alimentos. Se absorben mediante la difusión simple o transporte activo. Su exceso se excreta por la orina y el cuerpo no tiene la capacidad de almacenarlas, por lo que se eliminan fácilmente.

Las vitaminas hidrosolubles son: **Vitamina C** o ácido ascórbico , **Vitamina B1** o Tiamina, **Vitamina B2** o Riboflavina ,**Vitamina B3** o Niacina ,**Vitamina B5** o Ácido pantoténico ,**Vitamina B6** o Piridoxina, **Vitamina B8** o Biotina ,**Vitamina B9** o Ácido fólico ,**Vitamina B12** o Cianocobalamina

Vitaminas liposolubles

Estas vitaminas se disuelven en aceites y grasas y se encuentran en las partes liposolubles de los alimentos. Se transportan en lípidos y son de difícil eliminación.

Las vitaminas liposolubles son:

- **Vitamina A** o Retinol
- **Vitamina D** o Calciferol
- **Vitamina E** o a-tocoferol
- **Vitamina K** o fitomenadiona

CONCLUSION

Una adecuada alimentación es la fuente perfecta de vitaminas, minerales y demás elementos necesarios para un buen desarrollo todas las vitaminas son importantes ya que cada una de ellas desempeña papeles diferentes, una sola vitamina no puede sustituir a las demás ya que no poseen propiedades iguales.