



Nombre de alumno: Cinthya Michelle González Rojas

Nombre del profesor: María de los ángeles Venegas

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO

Materia: BIOQUIMICA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3Grupo: LNU17EMC0120-A

Comitán de Domínguez Chiapas 2021.

INTRODUCCION

Toda vitamina hidrosoluble sobrante sale del cuerpo en la orina. La vitamina B12 es la única vitamina hidrosoluble que puede almacenarse en el hígado durante muchos años.

Cada una de las vitaminas que aparecen a continuación cumple una función importante en el cuerpo. Una deficiencia vitamínica ocurre cuando no se obtiene suficiente cantidad de cierta vitamina. La vitamina A ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos. La vitamina B6 también se denomina piridoxina.

La vitamina B6 ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función cerebral. Esta vitamina también juega un papel importante en las proteínas que participan de muchas reacciones químicas en el cuerpo. Mientras más proteína coma, más piridoxina requiere su cuerpo. La vitamina B12, al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo.

La vitamina C, también llamada ácido ascórbico, es un antioxidante que favorece los dientes y encías sanos. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable. La vitamina D también se conoce como «la vitamina del sol» debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar. De 10 a 15 minutos de exposición al sol 3 veces a la semana son suficientes para producir los requerimientos corporales de esta vitamina para la mayoría de las personas y en la mayoría de las latitudes.

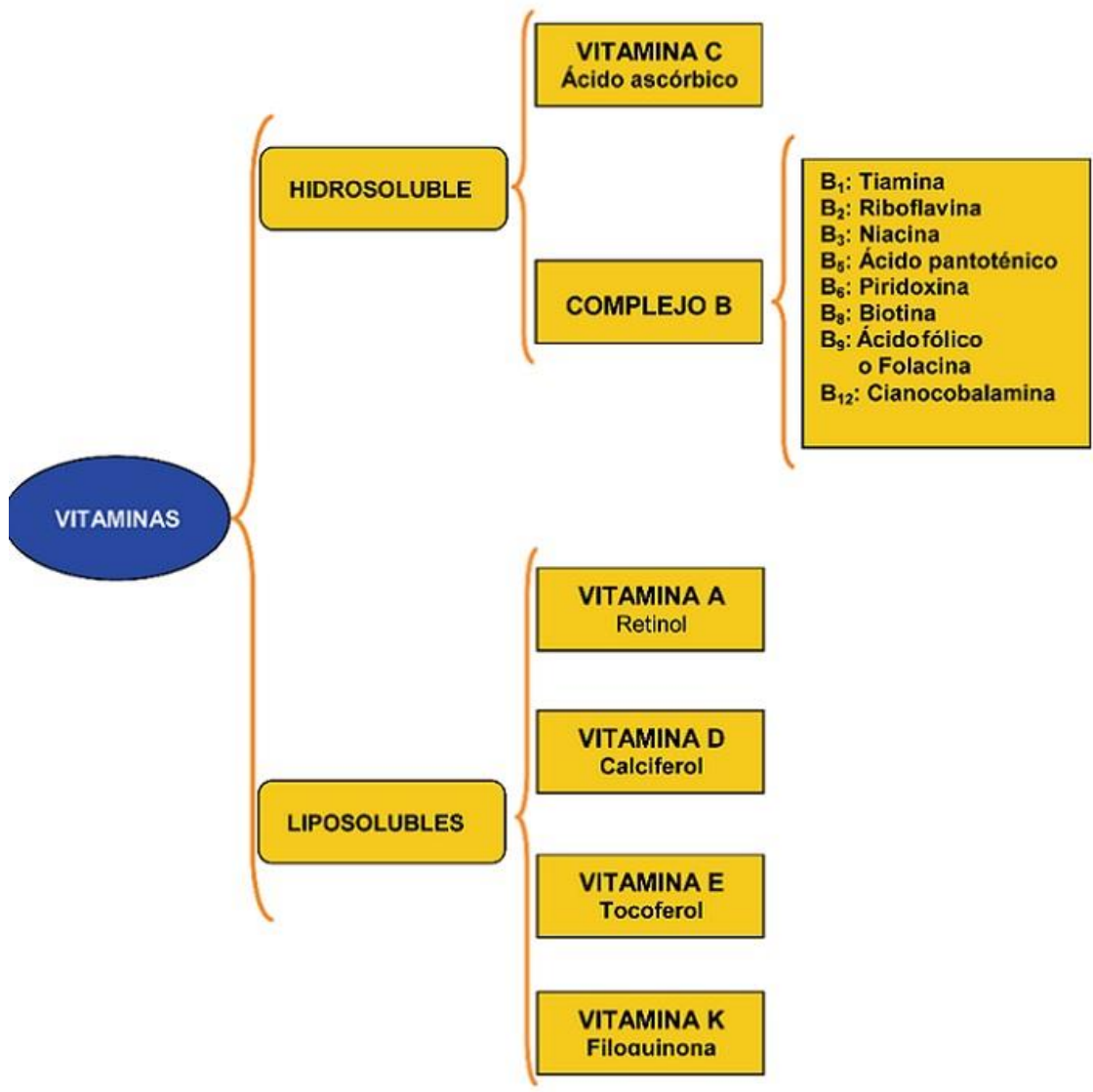
Es posible que las personas que no viven en lugares soleados no produzcan suficiente vitamina D. Es muy difícil obtener suficiente vitamina D únicamente de fuentes alimenticias. Esta vitamina le ayuda al cuerpo a absorber el calcio. La vitamina E es un antioxidante, conocida también como tocoferol. Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K. La vitamina K es necesaria porque sin ella, la sangre no se solidificaría.

Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo. Viajan a través del torrente sanguíneo hacia los tejidos y órganos. Surten su efecto lentamente y, con el tiempo, afectan muchos procesos distintos, incluyendo

Las glándulas endocrinas, que son grupos especiales de células, producen las hormonas. Las principales glándulas endocrinas son la pituitaria, la glándula pineal, el timo, la tiroides, las glándulas suprarrenales y el páncreas. Además de lo anterior, los hombres producen hormonas en los testículos y las mujeres en los ovarios.

Las hormonas son potentes. Se necesita solamente una cantidad mínima para provocar grandes cambios en las células o inclusive en todo el cuerpo. Es por ello que el exceso o la falta de una hormona específica puede ser serio. Las pruebas de laboratorio pueden medir los niveles hormonales con análisis de la sangre, la orina o la saliva. Su médico puede indicar estos exámenes si tiene síntomas de un trastorno hormonal. Las pruebas caseras de embarazo son similares - evalúan las hormonas del embarazo en la orina.

El niacina es una vitamina del complejo B que ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. El folato actúa con la vitamina B12 para ayudar en la formación de glóbulos rojos. Los niveles bajos de esta vitamina están asociados con defectos congénitos como la espina bífida. La riboflavina funciona en conjunto con las otras vitaminas del complejo B. La carnitina ayuda al cuerpo a convertir los ácidos grasos en energía.



VITAMINAS

HIDROSOLUBLE

VITAMINA C
Ácido ascórbico

COMPLEJO B

- B₁: Tiamina
- B₂: Riboflavina
- B₃: Niacina
- B₅: Ácido pantoténico
- B₆: Piridoxina
- B₇: Biotina
- B₉: Ácido fólico
o Folacina
- B₁₂: Cianocobalamina

LIPOSOLUBLES

VITAMINA A
Retinol

VITAMINA D
Calciferol

VITAMINA E
Tocoferol

VITAMINA K
Filoquinona

