

# REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>

<https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/diccionario/hormonas.html>

<https://navitasmed.com>

- Materia Bioquímica
- Carrera Nutrición
- Semestre/ cuatrimestre  
3

## Introducción

El mapa sinóptico tratara acerca de las vitaminas y las hormonas.

Las vitaminas son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Son factores vitales en la dieta, todas las vitaminas se descubrieron en relación con las enfermedades que causaron su carencia.

El cuerpo necesita 13 vitaminas, estas son: las vitaminas A, C, D, E, K y del complejo B (B1-tiamina, B2-riboflavina, B3-niacina, B5-ácido pantoténico, B6-piridoxina, B8-biotina, B9- ácido fólico y B12-cianocobalamina).

Las hormonas son moléculas producidas por el sistema endocrino que envían mensajes a varias partes del cuerpo. Ayudan a regular los procesos de su cuerpo, como el hambre, la presión arterial y el deseo sexual. Si bien las hormonas son esenciales para la reproducción, son fundamentales para todos los sistemas de tu cuerpo.

-Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente.

-Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

- Vitaminas liposolubles que se almacenan en el tejido graso del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

- La vitamina A ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Se necesita el calcio para el desarrollo normal y el mantenimiento de dientes y huesos sanos. Asimismo, ayuda a mantener niveles sanguíneos apropiados de calcio y fósforo.
- 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 (coagularía). Algunos estudios sugieren que es importante para la salud de los huesos.

-Las vitaminas se agrupan en dos categorías:

- Existen nueve vitaminas hidrosolubles. Estas no están almacenadas en el cuerpo. Toda vitamina hidrosoluble sobrante sale del cuerpo en la orina. Aunque el cuerpo guarda una pequeña reserva de estas vitaminas, deben tomarse regularmente para prevenir su escasez en el cuerpo.

- 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. También ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.
- 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. También es esencial para la cicatrización de heridas.
- La biotina es esencial para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, al igual que en la producción de hormonas y colesterol.
- La niacina es una vitamina del complejo B que ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. En dosis altas también tiene efectos que reducen el colesterol.
- El folato actúa con la vitamina B12 para ayudar en la formación de glóbulos rojos. Es necesario para la producción del ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular.
- El ácido pantoténico es esencial para el metabolismo de los alimentos. También desempeña un papel en la producción de hormonas y colesterol.
- La riboflavina (vitamina B2) funciona en conjunto con las otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.
- La tiamina (vitamina B1) ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía. Obtener suficientes carbohidratos es muy importante durante el embarazo y la lactancia. También es esencial para el funcionamiento del corazón y las neuronas sanas.

Vitaminas

-Hormonas

-Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo que controlan numerosas funciones y circulan a través de la sangre hacia los órganos y los tejidos.

-Estos componentes químicos intervienen en los procesos del:

- Metabolismo.
- Crecimiento y desarrollo.
- Reproducción.

-Funciones { -Entre las funciones más importantes reguladas por las hormonas se encuentran el correcto funcionamiento de múltiples órganos, el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, la reproducción, las características sexuales, el uso y almacenamiento de energía y el control de los niveles en la sangre de líquidos, sal y glucosa.

-Tipos de hormonas { -Las hormonas pueden ser naturales o sintéticas. { -Las naturales son segregadas por las distintas glándulas del sistema endocrino. Además, según su naturaleza química, pueden ser derivadas de aminoácidos: peptídicas o lipídicas.  
-Las hormonas sintéticas son productos creados con una estructura similar pero no idéntica a las hormonas que produce nuestro cuerpo. Pueden contribuir a disminuir las molestias de la menopausia, y a la prevención de la Osteoporosis.

-Hormonas usadas en medicamentos { -Entre las más usadas se encuentran el estradiol y la progesterona en las píldoras anticonceptivas, la tiroxina en el tratamiento para el hipotiroidismo, los corticoides para enfermedades autoinmunes, trastornos respiratorios severos y ciertos cuadros alérgicos, y la insulina para el tratamiento de la diabetes.

## Conclusión:

Cada vitamina tiene funciones específicas. Si tiene bajos niveles de determinadas vitaminas, puede tener problemas de salud. Por ejemplo, si no recibe suficiente vitamina C, podría desarrollar anemia. Algunas vitaminas pueden ayudar a prevenir los problemas médicos. La vitamina A previene la ceguera nocturna.

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta balanceada con alimentos variados. En algunos casos, es posible que se necesite un multivitamínico diario. Es una buena idea hablar con su proveedor de salud al respecto. Altas dosis de algunas vitaminas pueden ocasionar problemas.

Las hormonas fluyen por todo el cuerpo, pero solo afectan ciertas células diseñadas para recibir sus mensajes. Las hormonas y los sitios receptores de hormonas trabajan juntos como una cerradura y una llave

Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

