



**Nombre de alumno:**

Karine Abigail Vicente Villatoro

**Nombre del profesor:**

Lic. Maria De Los Angeles Venegas Castro

**Nombre del trabajo:**

Mapa conceptual

**Materia:**

bioquímica

**Grado:** 3°

**Grupo:** "A"

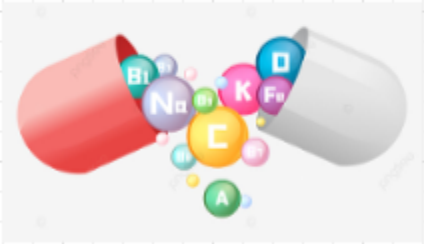
# INTRODUCCION

*Una vitamina es un producto que el organismo no consigue sintetizar y, por ello, debe ser ingerida. Sin embargo, una hormona, cualquiera y por muy compleja que sea, es sintetizada de manera natural por nuestro organismo. 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, en el crecimiento y el desarrollo y en la reproducción. Además, afectan al estado de ánimo y al apetito sexual. Algunas de las hormonas más importantes son la insulina, las hormonas tiroideas, el cortisol, la hormona del crecimiento y la prolactina, entre otras*

*Las vitaminas se agrupan en dos categorías:*

*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 y 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 B12 es la única vitamina hidrosoluble que puede almacenarse en el hígado durante muchos años.*

# VITAMINAS



## LIPOSOLUBLES

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.

VITAMINA A

AYUDA AL CRECIMIENTO Y LA VISION

VITAMINA D

AYUDA AL CRECIMIENTO Y LA CALSIFICACION

VITAMINA E

FACILITA LA CIRCULACION SANGUINEA

VITAMINA K

ACTUA SOBRE LA COAGULACION

## HIDROSOLUBLES

SE DISUELVEN EN GRASAS. ESTAS SE ALMACENAN EN LOS TEJIDOS ADIPOSOS Y EN EL HÍGADO, SE DIFERENCIAN DE LAS HIDROSOLUBLES.

VITAMINA B1

LIBERA ENERGIA

VITAMINA B2

CATALIZA Y OXIDA GRASAS

VITAMINA B3

CONVIERTE LOS ALIMENTOS EN ENERGIA

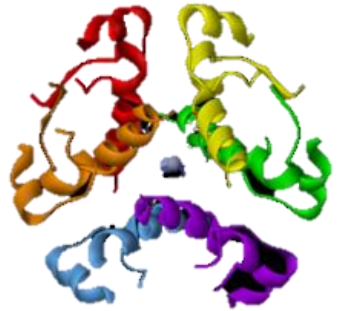
VITAMINA B9

INTERVIENE EN LA SINTESIS DE ADN

VITAMINA B12

FORMACION DE GLOBULOS ROJOS

# HORMONAS



## DEFINICION

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.

## CARACTERISTICAS

- Crecimiento y desarrollo.
- Reproducción.
- Intervienen en el metabolismo
- Se liberan al espacio extracelular.
- Se difunden a los vasos sanguíneos y viajan a través de la sangre.

## FUNCION

- Crecimiento y desarrollo.
- Reproducción.
- uso y almacenamiento de energía
- Reproducción.

# CONCLUSIÓN

*Las vitaminas son parte esencial de nuestro desarrollo, participan en el metabolismo de muchas sustancias ayudando a liberar energía necesaria para las actividades que el cuerpo necesita llevar a cabo. 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.*

*Las hormonas juegan un papel muy importante para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, sirviendo como mensajeros entre órganos y tejidos, así como en la regulación de otros parámetros relacionados con nuestro crecimiento, desarrollo, metabolismo, fusiones sexuales, reproducción y el estado de ánimo, y es claro que su desbalance acarrea serias complicaciones a nuestro organismo.*

# BIBLIOGRAFIA

*LA IMPORTANCIA DE LAS HORMONAS.* (s. f.). HORMONAS/. Recuperado 9 de julio de 2021, de <http://www.acmor.org.mx/sites/default/files/228-la-importancia-de-las-hormonas.pdf>

*BIOQUIMICA, UDS.* (2021). BIOQUIMICA.  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/e733207b441b701b85bd495a6ff89435.pdf>

*Hormonas.* (2018, 11 abril). CuidatePlus.  
<https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/diccionario/hormonas.html>