



Nombre de la alumna: Sarina López González.

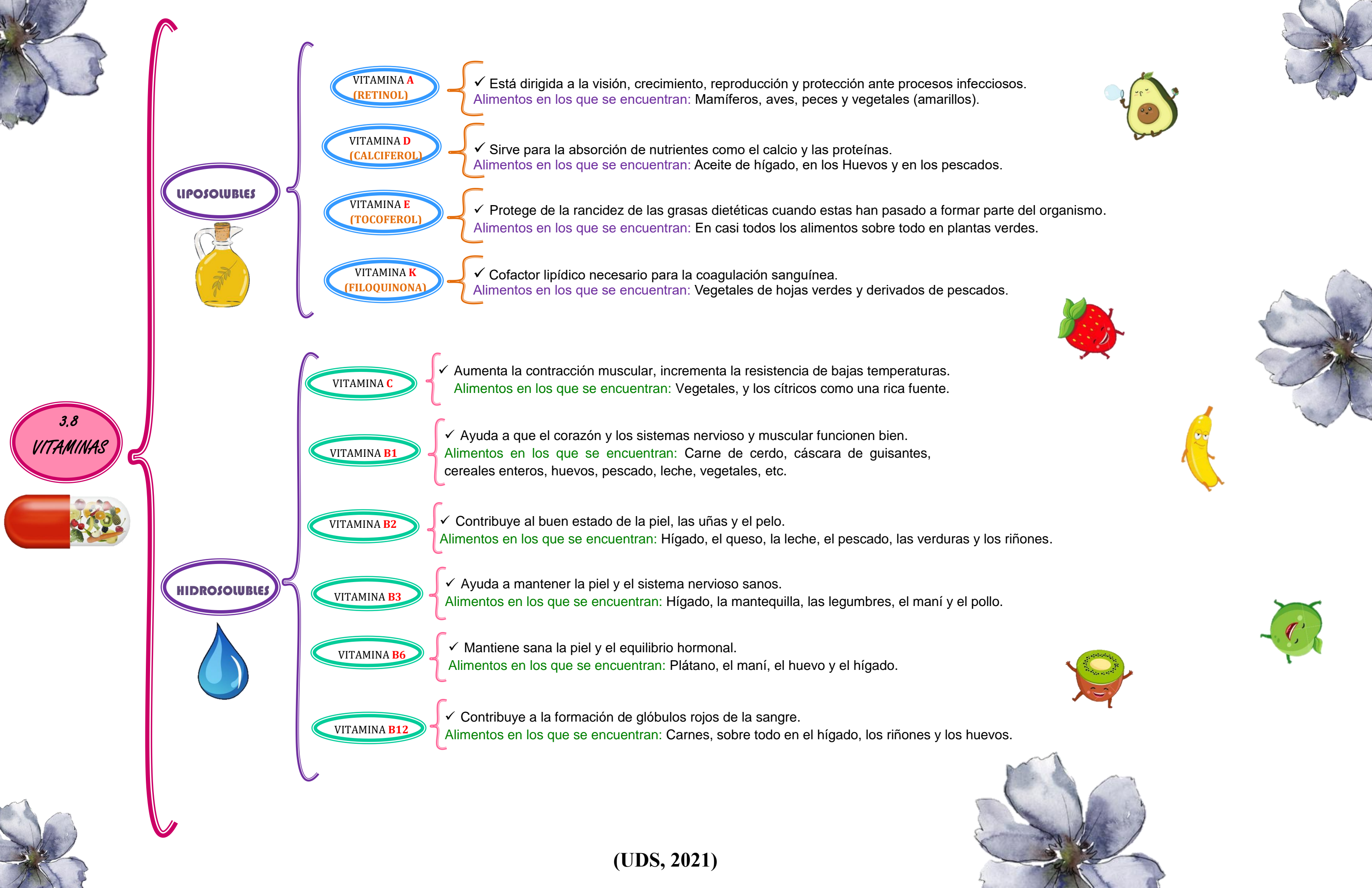
Nombre del profesor: María de los ángeles Venegas.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.

Materia: Bioquímica.

Grado: 3° Cuatrimestre

La idea principal de mi esquema es remarcar lo importante que es conocer el tema de las vitaminas así como también las hormonas que están dentro de nuestro cuerpo, para continuar las vitaminas son compuestos orgánicos que son necesarios en pequeña cantidad de modo que favorezca el crecimiento, mantener la vida y las capacidades de reproducción de los animales superiores y el hombre. Las vitaminas como vemos en el cuadro sinóptico están clasificadas en 2 grupos que son las liposolubles que se disuelven en grasas y aceites es decir este grupo es incapaz de diluirse en agua y por el otro lado tenemos las hidrosolubles como su nombre lo dice son capaces de disolverse en agua en menor o mayor cantidad, sin embargo estas vitaminas no están almacenadas en el cuerpo. Todas estas vitaminas son factores vitales en la dieta y en el siguiente cuadro se puede visualizar detalladamente.



3.8 VITAMINAS

LIPOSOLUBLES



VITAMINA A (RETINOL)

✓ Está dirigida a la visión, crecimiento, reproducción y protección ante procesos infecciosos. Alimentos en los que se encuentran: Mamíferos, aves, peces y vegetales (amarillos).

VITAMINA D (CALCIFEROL)

✓ Sirve para la absorción de nutrientes como el calcio y las proteínas. Alimentos en los que se encuentran: Aceite de hígado, en los Huevos y en los pescados.

VITAMINA E (TOCOFEROL)

✓ Protege de la rancidez de las grasas dietéticas cuando estas han pasado a formar parte del organismo. Alimentos en los que se encuentran: En casi todos los alimentos sobre todo en plantas verdes.

VITAMINA K (FILOQUINONA)

✓ Cofactor lipídico necesario para la coagulación sanguínea. Alimentos en los que se encuentran: Vegetales de hojas verdes y derivados de pescados.

HIDROSOLUBLES



VITAMINA C

✓ Aumenta la contracción muscular, incrementa la resistencia de bajas temperaturas. Alimentos en los que se encuentran: Vegetales, y los cítricos como una rica fuente.

VITAMINA B1

✓ Ayuda a que el corazón y los sistemas nervioso y muscular funcionen bien. Alimentos en los que se encuentran: Carne de cerdo, cáscara de guisantes, cereales enteros, huevos, pescado, leche, vegetales, etc.

VITAMINA B2

✓ Contribuye al buen estado de la piel, las uñas y el pelo. Alimentos en los que se encuentran: Hígado, el queso, la leche, el pescado, las verduras y los riñones.

VITAMINA B3

✓ Ayuda a mantener la piel y el sistema nervioso sanos. Alimentos en los que se encuentran: Hígado, la mantequilla, las legumbres, el maní y el pollo.

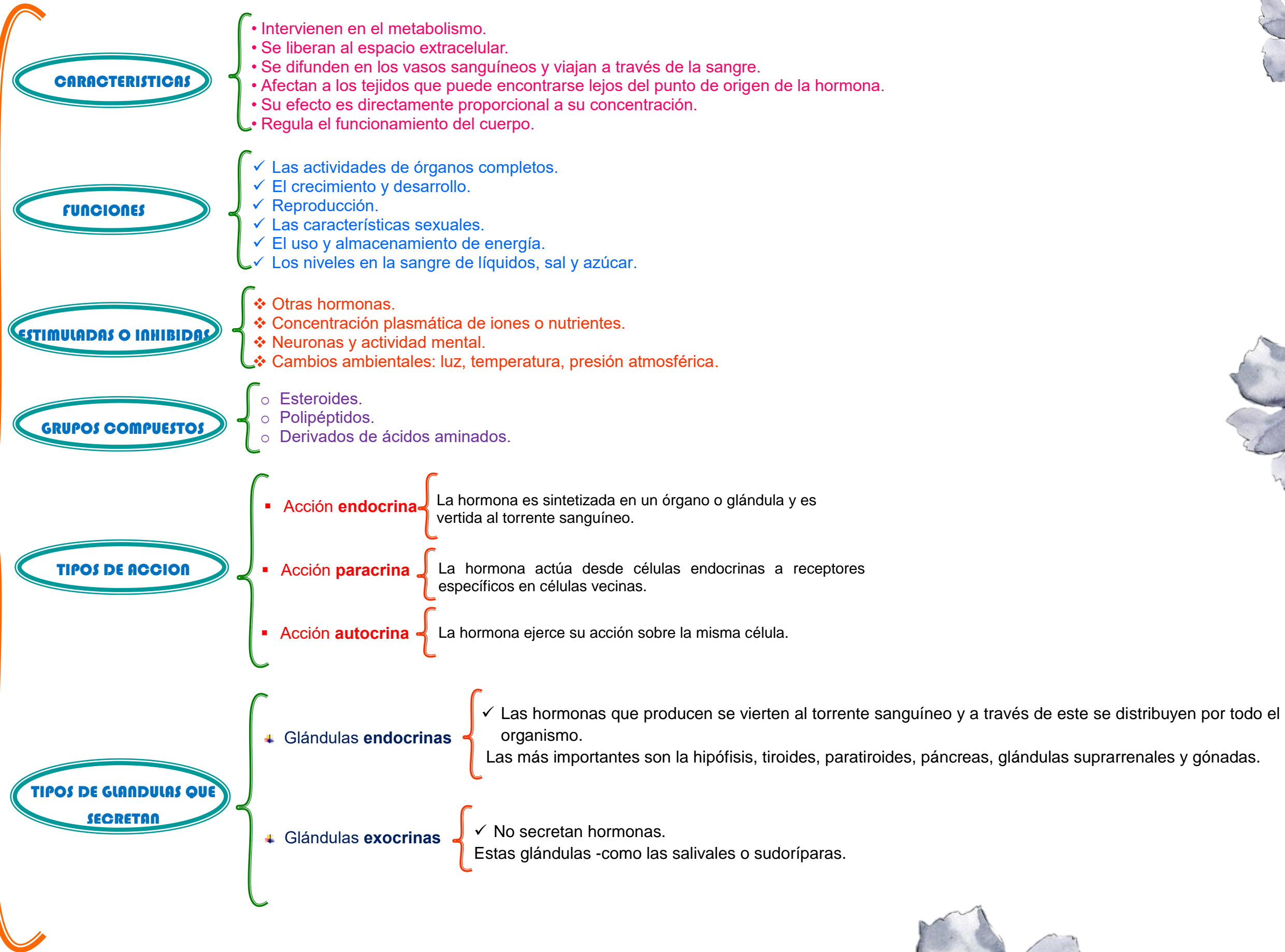
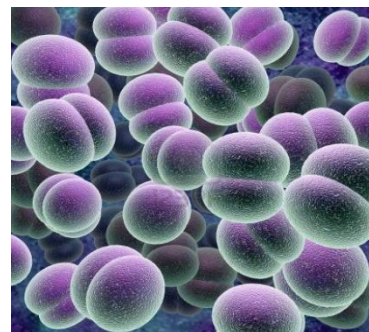
VITAMINA B6

✓ Mantiene sana la piel y el equilibrio hormonal. Alimentos en los que se encuentran: Plátano, el maní, el huevo y el hígado.

VITAMINA B12

✓ Contribuye a la formación de glóbulos rojos de la sangre. Alimentos en los que se encuentran: Carnes, sobre todo en el hígado, los riñones y los huevos.

3.9
HORMONAS



Para concluir, las hormonas son secreciones química glandular producida por un órgano o parte del organismo la que se encarga de trasladar a otro órgano y estimula o inhibe una función. De modo que es nuestro organismo es una estructura en constante cambio, por eso se alternan sucesivamente periodos de desarrollo, de renovación y sobre todo madurez. Completamente esa regulación depende gracias a las hormonas, una sustancia que interviene en la actividad de muchos sistemas y que al igual que el sistema nervioso, llevan información de un lado a otro. Afortunadamente las mismas hormonas ayudan para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Bibliografía

UDS. (MAYO-AGOSTO de 2021). Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/43348ddb578d894b9fd92447313ac8dd-LC-LNU304.pdf>