



DERECK HARPER NARCIA

“Vitaminas y minerales”

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MATERIA: NUTRICIÓN

FECHA: 14 DE NOVIEMBRE DEL 2021

DR: JESSICA

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

VITAMINAS	NOMBRE	FUNCIÓN
A	Retinoides	Ojos, sistema inmune, piel y mucosas
B6	Piridoxina	Función cerebral, sistema nervioso, producción de glóbulos rojos
B12	Cobalamina	Sistema nervioso, producción de glóbulos rojos
C	Ácido ascórbico	Huesos, dientes y piel
D	ergocalciferol y colecalciferol	Huesos, metabolismo del calcio
E	tocoferol	Reparación del daño celular, producción de glóbulos
K	filoquinona y fitomenadiona	Coagulante sanguíneo, metabolismo del calcio
B9	Ácido fólico	Creación de células, protección cardiovascular

MINERALES	Donde se encuentra
Sodio y potasio	Enlazar, algunas frutas como el plátano y también lo venden como un suplemento
Calcio y fósforo	En los quesos productos lácteos, también los venden como suplemento
Magnesio	En algunas nueces legumbres todo tipo de semillas, y también lo venden como suplemento

Hierro

En las carnes y verduras, tomate
cebolla y almejas, también lo
venden como suplemento