

BIOQUÍMICA

Licenciatura en medicina veterinaria y zootecnia

Primer cuatrimestre

Nombre del Alumno: Brenda Viridiana Rojas Vazquez

Evidencia: cuadro sinóptico sobre vitaminas

Docente: Chong Velázquez Sergio

vitaminas

Vitamina A

La vitamina A es un antioxidante. Se obtiene de las plantas o animales. Buenas fuentes son frutas de colores y verduras

- Ayuda al sistema inmune
- Esencial para el desarrollo celular
- Fundamental para la visión
- Crecimiento y desarrollo de huesos

Vitamina B1

Nutriente del complejo de la vitamina B que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano.

- En la transformación de los alimentos en energía
- Absorción de glucosa por parte del sistema nervioso

Vitamina B2

La vitamina B2 o riboflavina es un nucleósido formado por la base nitrogenada flavina y por la pentosa ribitol y que forma parte del complejo B.

- Ayuda a conservar buena salud visual
- Transformación de los alimentos en energía
- Regeneración de los tejidos de nuestro organismo

Vitamina B3

Es una vitamina hidrosoluble y que forma parte del complejo B. Actúa en el metabolismo celular formando parte de la coenzima NAD y NADP.

- Mejora el sistema respiratorio
- Mantiene la piel sana
- Sanas las mucosas digestivas
- Estabiliza la glucosa en sangre

Vitamina B6

La vitamina B6 o piridoxina es una vitamina hidrosoluble, lo que implica que se elimine a través de la orina y se repone diariamente con la dieta.

- Mejora la circulación general
- Mantiene el sistema inmune
- Mantiene el sistema nervioso

Vitamina B12

Es una vitamina hidrosoluble esencial para el funcionamiento normal del cerebro, del sistema nervioso, y para la formación de la sangre y de varias proteínas

- Interviene en la síntesis de ADN, ARN y proteínas
- Interviene en la formación de glóbulos rojos

Vitamina C

Es una vitamina hidrosoluble. Es necesaria para el crecimiento y desarrollo normales.

Antioxidante

Mejora la visión

Repara y mantiene cartílagos, huesos y dientes

Antibacteriana

Vitamina D

Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, uno de los principales elementos que constituyen los huesos

Mantener los niveles de calcio y fosforo

Crecimiento y maduración celular

Fortalece al sistema inmune

Vitamina E

Es un antioxidante. Juega un papel en los procesos de su sistema inmunitario y metabólico.

Antioxidante natural

Previene la trombosis

Formación de fibras elásticas

Protección contra la anemia

Vitamina K

Es una vitamina soluble en grasa que se conoce principalmente por coagulación sanguínea.

Coagulación sanguínea

Participa en el metabolismo oseo