



UDS MI UNIVERSIDAD

NOMBRE DE LA ALUMNA :LAY LOPEZ
FANNY

NOMBRE DE LA MATERIA :
INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

LICENCIATUR EN NUTRICIÓN

FECH DE ENTREGA :13/11/2022

vitaminas

son sustancias vitales para el desarrollo que constituyen un grupo heterogéneo de sustancias orgánicas

se dividen

liposolubles

no necesitan ser ingeridas a diario y son solubles en lípidos

- Vitamina A (Retinol)
- Vitamina D (Calciferol)
- Vitamina E (Tocoferol)
- Vitamina K (Anti-hemorrágica)

hidrosolubles

deben ser ingeridas a diario y son solubles en agua

- Vitamina C
- Vitamina B1 (Tiamina)
- Vitamina B2 (Riboflavina)
- Vitamina B3 (Niacina)
- ácido pantoténico (B5)
- Biotina (B7)
- Vitamina B6
- Vitamina B12 (Cianocobalamina)
- Folato (ácido fólico y B9)