

Nombre: Eduardo Avendaño Moreno

Asignatura: Bioquímica I

Tema: Vitaminas

Docente: Chong Velázquez Sergio

Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Cuatrimestre: 1er Cuatrimestre

Introducción

En este trabajo se abarcará el tema sobre “Vitaminas”, este nos ayudará a poder distinguir como se clasifican los diferentes tipos de vitaminas. El escrito está pensado para un público en general, dado que no utiliza conceptos o definiciones concretas, así que no hay mucho problema en la lectura de este.

El propósito de este ensayo, es poder informar a la gente que esté interesada en el tema tenga una idea más clara acerca de lo ya investigado, y pueda resolver alguna duda en caso de que presente alguna.

Los temas que se abarcaran en este trabajo son.

- ✓ Concepto de vitaminas
- ✓ Clasificación de vitaminas
- ✓ Funciones

Vitaminas

Son aquellas que necesitamos para que el cuerpo tenga un funcionamiento correcto, muchas vitaminas las produce el mismo cuerpo, mientras que otras son ingeridas por medio de alimentos la mayoría son entre vegetales, frutas, carnes rojas, etc.

Existen diferentes tipos de vitaminas entre ellos son;

Vitamina A: necesario para el crecimiento y desarrollo para los huesos y fundamental para la visión.

Vitamina B1: ayuda en la transformación de los alimentos en energía.

Vitamina B2: conserva en buen estado de las células del sistema nervioso.

Vitamina B3: mejora el sistema circulatorio y mantiene sana las mucosas digestivas.

Vitaminas B6: interviene en el proceso metabólico de las proteínas, mantiene el sistema nervioso en buen estado.

Vitamina C: antioxidante, repara y mantiene cartílagos, huesos y dientes, formación de colágeno.

Vitamina E: antioxidante natural y mantenimiento del sistema inmune saludable.

Ácidos considerados vitaminas

Ácido fólico (Vitamina B9): participa en el metabolismo de ADN, ARN y proteínas.

Ácido Pantoténico (Vitamina B5): forma parte de la coenzima A, interviene en la formación de insulina.

Biotina (Vitamina B8): interviene en la formación de hemoglobina e interviene en el proceso de obtención de energía a partir de la glucosa.

Funciones de las Vitaminas

Actuar como precursoras de coenzimas y sustancias que catalizan las reacciones químicas del organismo.

De esta manera, las vitaminas intervienen en la creación de proteínas necesarias para regular el funcionamiento del cuerpo.

Es por ello que se las considera elementos esenciales y deben estar presentes en la alimentación de todos los seres vivos, ya que de lo contrario se pueden generar debilitamientos y enfermedades en el cuerpo.

Webgrafia

[Vitaminas - ¿Qué son?, tipos, funciones y ejemplos \(enciclopedia.debiologia.com\)](http://enciclopedia.debiologia.com)

Diapositivas proporcionadas por el docente. Tema Vitaminas.