



Institución: Universidad Del Sureste “Matutino”

Asignatura: Nutrición y Medicina Alternativa

Tema: Vitaminas Liposolubles y Hidrosolubles

Docente: Italia Yamileth Hernández Figueroa

Alumno(a): Sandra Ramos Solis

5°Cuatrimestre 1°Parcial

14-01-23- 17-01-23. Tapachula Chiapas

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Nombre/Vitamina	Función	Déficit	Fuentes
Vitamina A (Retinol)	Participa en el sistema inmune y en funcionamiento de órganos como corazón, pulmones y riñones.	La carencia de la vitamina A es la causa más común de ceguera infantil.	Leche, naranja, zanahoria, brócoli, salmón y espinacas.
Vitamina D (Colecalciferol)	Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, una de las principales sustancias necesarias para tener huesos fuertes.	No recibe suficiente exposición a la luz solar, puede causar raquitismo en los adultos.	Los pescados grasos, como la trucha, el salmón, el atún y la caballa, así como los aceites de hígado de pescado, la yema de huevo y los hongos.
Vitamina E (Tocoferol)	Es un nutriente liposoluble presente en muchos alimentos, en el cuerpo actúa como antioxidante.	Puede causar daños a los nervios y los músculos con pérdida de sensibilidad en los brazos y las piernas y problemas de la visión.	Los aceites vegetales (como aceites de germen de trigo, girasol y cártamo), frutos secos (como almendras), semillas (como semillas de girasol) y hortalizas de hojas verdes.
Vitamina K (Filoquinona)	Es un nutriente que el cuerpo necesita	La deficiencia grave de vitamina k	Las hortalizas de hojas verdes como

	para estar sano, es importante para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos, y para otras funciones del cuerpo.	puede provocar hematomas (moretones) y problemas de sangrado debido a que la coagulación de la sangre es mas lenta.	la espinaca, col rizada, brócoli y lechuga, aceites vegetales, algunas frutas como los arándanos azules y higos, carne, queso, huevos y granos de soja.
--	--	---	---

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Nombre/Vitamina	Función	Déficit	Fuentes
Vitamina B12	Es importante para el metabolismo de proteínas, ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.	Puede ocasionar una reducción de los glóbulos rojos saludables y provoca una anemia, el sistema nervioso puede resultar afectado.	Pescado, carne, carne de aves, huevos, leche y otros productos lácteos, algunos cereales y hígado.
Vitamina C (Acido ascórbico)	Se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo.	Padece escorbuto, que causa anemia, sangrado de las encías, hematomas y mala cicatrización de heridas.	Frutas cítricas, naranja, toronjas y sus jugos, así como los pimientos rojos y verdes, los kiwis, tomates.
Vitamina B6	Produce anticuerpos, mantener la función neurológica normal, mantener hemoglobina.	Tienen anemia, erupciones con picazón, labios escamosos, grietas en las comisuras de los labios e inflamación de la lengua.	Aves, pescado y víscera, todas ricas en vitamina B6 como las papas y otros vegetales con almidón.
Vitamina B1	Ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía.	Puede causar debilidad, fatiga, psicosis y daño neurológico.	Jamón serrano, pistachos, chuletas de cerdo, habas secas, judías, blancas. Pasta, coliflor, naranja y pasas.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía

Belen Ortuño. (s.f.). *Vitaminas liposolubles*. Recuperado el Enero de 2023, de Vitaminas liposolubles:
<https://nutrysalus.com/vitaminas-liposolubles/>

Bibliografía

Belen Ortuño. (s.f.). *Vitaminas liposolubles*. Recuperado el Enero de 2023, de Vitaminas liposolubles:
<https://nutrysalus.com/vitaminas-liposolubles/>

Requerimientos diarios de vitaminas hidrosolubles. (s.f.). Recuperado el Enero de 2023, de
Requerimientos diarios de vitaminas hidrosolubles: <https://www.cun.es/>