



INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SUREESTE “MATUTINO”

ASIGNATURA: NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

TEMA DEL ENSAYO: TABLA (vitaminas liposolubles e hidrosolubles)

DOCENTE: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

GRADO Y GRUPO: QUINTO CUATRIMESTRE

AUTORES:

FATIMA GUADALUPE AGUILAR VAZQUEZ

LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 17 DE ENERO DE 2023

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Nombre/ vitamina	Función	Definición	Fuentes
VITAMINA A	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda La visión • El crecimiento de los huesos • La reproducción • El crecimiento del epitelio (células que revisten las superficies internas y externas del cuerpo) • Combate las infecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Primaria: ingesta deficiente de alimentos ricos en retinol. • Interferencia en la absorción intestinal de las grasas 	<ul style="list-style-type: none"> • La vitamina A preformada se encuentra en el pescado, en las vísceras (como el hígado), los productos lácteos y los huevos. • Los carotenoides provitamina A se transforman en vitamina A en el cuerpo. Estos se encuentran en las frutas, las verduras y otros productos de origen vegetal. El carotenoide provitamina A más común en los alimentos y los suplementos dietéticos es el betacaroteno.
VITAMINA D	<ul style="list-style-type: none"> • Importante para el uso de calcio en el cuerpo • Modula el sistema inmune • Regula la secreción de insulina • Permite la absorción de Ca y P 	<ul style="list-style-type: none"> • Altera el crecimiento celular del cartilago • Produce osteomalacia por reblandecimiento de huesos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los pescados grasos, como la trucha, el salmón, el atún y la caballa, así como los aceites de hígado de pescado, se encuentran entre las mejores fuentes naturales de vitamina D. • El hígado de ganado vacuno, la yema de huevo y el queso contienen cantidades pequeñas de vitamina D. • Los hongos aportan algo de vitamina D.
VITAMINA E	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a mantener el sistema inmunitario fuerte frente a virus y bacterias. • Ayuda a formar glóbulos rojos y ensancha los vasos sanguíneos para evitar que la sangre se coagule dentro de ellos. • Ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K. • Las células también usan la vitamina E para interactuar entre sí. • Reduce la formación de radicales libres (antioxidante natural). 	<ul style="list-style-type: none"> • Se asocia con el envejecimiento y enfermedades degenerativas: Arterioesclerosis, Alzheimer y Cáncer 	<ul style="list-style-type: none"> • Los aceites vegetales (como aceites de ger- men de trigo, girasol y cártamo) • Frutos secos (como almendras) Semillas (como semillas de girasol) • Hortalizas de hojas verdes (como espinaca y brócoli).
VITAMINA K	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclo de oxidación-reducción. de la vitamina K. • Coagulación. • Formación esquelética y prevención. • De calcificación de tejido blando. • Regulación de funciones celulares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Produce deterioro de coagulación sanguínea • En el recién nacido provoca enfermedad hemorrágica 	<ul style="list-style-type: none"> • Hortalizas de hojas verdes como la espinaca, col rizada (o berza), brócoli y lechuga • Aceites vegetales • Algunas frutas como los arándanos azules y los higos • Carne, queso, huevos y granos de soja

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Nombre/vitamina	Función	Definición	Fuentes
TIAMINA	<ul style="list-style-type: none"> •Participa fundamentalmente en el metabolismo de los hidratos de carbono y aminoácidos. •Funciona como coenzima vital para la respiración tisular. •Es esencial para el crecimiento y desarrollo normal. •Su deficiencia es rara y ocasiona la enfermedad Beriberi. 	Nutriente del complejo de la vitamina B que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano.	<ul style="list-style-type: none"> •Germen de trigo. •Carne de res y de cerdo. •Trucha y atún de aleta azul. •Huevos. •Legumbres y arvejas (guisantes) •Nueces y semillas. •Productos integrales, enriquecidos y fortificados como el pan, los cereales, el arroz, la pasta y la harina.
RIBOFLAVINA	<ul style="list-style-type: none"> •Está implicada en las reacciones de producción de energía para los procesos biológicos. •Es precursora de las coenzimas FMN y FAD. •Favorece la formación de anticuerpos y glóbulos rojos. •Interviene en el mantenimiento de las mucosas y del tejido epitelial, en especial de la córnea ocular. 	La riboflavina es un tipo de vitamina B. Es hidrosoluble, lo cual significa que no se almacena en el cuerpo. Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades sobrantes de vitamina salen del cuerpo a través de la orina. El cuerpo mantiene una pequeña reserva de estas vitaminas. Deben ser ingeridas regularmente para conservar esta reserva.	<ul style="list-style-type: none"> •Leche. •Queso. •Clara de huevo. •Hígado. •Vegetales verdes. •Cereales enteros. •Frutos secos. •Pescado.
NIACINA	<ul style="list-style-type: none"> •Ayuda a algunas enzimas a funcionar correctamente •Ayuda a que la piel, los nervios •El aparato digestivo se mantengan saludables 	La niacina es una vitamina B que el cuerpo crea y utiliza para convertir los alimentos en energía.	<ul style="list-style-type: none"> •Cacahuates •Atún y bonito •Pollo •Jamón serrano •Bacalao •Salmon •Cordero •Puré de patata •Salchichón
ACICO PANTOTENICO	<ul style="list-style-type: none"> •Ayuda a algunas enzimas a usar alimentos y hacer muchas sustancias usadas en el cuerpo, y protege las células contra el daño de los peróxidos. 	Es una vitamina hidrosoluble necesaria para la vida. Químicamente el ácido pantoténico es la D-N- β alanina, consiste en el ácido pantoico unido mediante un enlace peptídico a la β alanina.	<ul style="list-style-type: none"> •Carne de res, pollo, mariscos y vísceras. •Huevos y leche. •Verduras como champiñones (especialmente shiitakes), aguacates, papas y brócoli. •Granos enteros, como trigo integral, arroz integral y avena. •Maní, semillas de girasol y garbanzos.

PRIDOXAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a mantener sanos los nervios y la piel, luchar contra las infecciones, mantener normales las concentraciones de azúcar en la sangre, elaborar glóbulos rojos y hacer que algunas enzimas funcionen correctamente. 	<p>Es un grupo prostético caracterizado por presentar un aldehído como sustituyente del carbono 4 del núcleo de piridina, ligado a ciertas enzimas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de aves, pescado, papas, garbanzos, bananas y cereales fortificados.
BIOTINA	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las proteínas que consume en energía que usted necesita. 	<p>Es una vitamina estable al calor, soluble en agua y alcohol, y susceptible a la oxidación que interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas, aminoácidos y purinas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado • Yema de huevo • Hortalizas • Frutos secos • Levadura
ACIDO FOLICO	<ul style="list-style-type: none"> • Interviene en reacciones que determinan o limitan la velocidad de síntesis del ADN, reacciones de biosíntesis de purinas y biosíntesis de proteínas. • Participa en el proceso de eritropoyesis (formación de eritrocitos ó glóbulos rojos) y es esencial para la formación de leucocitos (glóbulos blancos) en la médula espinal y para su maduración. • Evita la aparición de anemia megaloblástica. • Actúa como cofactor de enzimas. 	<p>Es una vitamina esencial hidrosoluble del complejo de vitamina B, necesaria para la maduración de proteínas estructurales y hemoglobina; su insuficiencia en los seres humanos es muy rara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado. • Verduras de hoja verde oscura: espinaca, espárragos, brócoli. • Levaduras. • Legumbres. • Fruta. • Cereales. • Frutos secos: cacahuets y avellanas.
CIANOCOBALAMINA	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en el metabolismo de grasas y en la síntesis del aminoácido metionina (éste es esencial para la formación de proteínas). • Regula el metabolismo de la homocisteína. • Es un cofactor esencial para la síntesis de ADN y la maduración de eritrocitos (glóbulos rojos). • Se piensa que ayuda a los huesos al estimular la actividad de los osteoblastos (células responsables de la formación de hueso). 	<p>Es la forma más común y ampliamente producida de los compuestos químicos que tienen actividad de vitamina B₁₂. Vitamina B₁₂ es el descriptor genérico para cualquiera de tales vitámeros de la B₁₂.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, vísceras (hígado). • Pescado azul. • Huevo. • Leche, queso.
VITAMINA C	<ul style="list-style-type: none"> • Potencia la absorción intestinal de hierro no ligado al grupo Hemo (hierro de los alimentos de origen vegetal). 	<p>Es un nutriente esencial para el ser humano, los primates, las cobayas y algunos murciélagos, quienes carecen del mecanismo para su síntesis. El resto de los</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas: fresas, grosellas, cítricos (naranja, limón, pomelo), kiwi. • Verduras y hortalizas: pimiento, col, nabo, rábano, brécol, patatas, perejil crudo.

	<ul style="list-style-type: none"> •Interviene en la formación del tejido conjuntivo y en la regulación de la resistencia capilar y ósea. •Protege las mucosas. •Reduce la susceptibilidad a infecciones. 	<p>mamíferos lo sintetizan de forma natural en el hígado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Hígado, riñón.
--	--	---	---

Bibliografía

cigna. (s.f.). Obtenido de cigna: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/vitaminas-ta3868>

Fundaciondelcorazon. (s.f.). Recuperado el 13 de 01 de 2023, de Fundaciondelcorazon: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/3131-cianocobalamina.html>

kidshealth. (s.f.). Recuperado el 13 de 01 de 2023, de kidshealth: <https://kidshealth.org/AllChildrens/es/teens/vitamins-minerals.html>

medlineplus. (s.f.). Recuperado el 13 de 01 de 2023, de medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/>