



Cuadro: Vitaminas Liposolubles e Insolubles

Mauren Fernanda Méndez Pacheco

mauren pacheco

Vitaminas Liposolubles

	Función	Déficit	Fuente
Vitamina A	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a mantener una visión sana. • Mantiene una función saludable. • Influye en el desarrollo de los huesos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceguera nocturna. • Xeroftalmia. • Vulnerabilidad a infecciones, sobre todo al sarampión. 	Huevos, leche, zanahoria, espinacas y mango, entre otros.
Vitamina D	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en la absorción de nutrimentos orgánicos. • Importante para la salud de los huesos. • Ayuda a la utilización de la vitamina A 	<ul style="list-style-type: none"> • Raquitismo en niños. • Osteomalacia en adultos 	Aceite de pescado, leche y huevo, entre otros.
Vitamina E	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda en el desarrollo y mantenimiento de nervios y músculos. • Necesario para la función inmune saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Degeneración espinocerebelosa 	Aceites vegetales y animales, zarcamoras, espárragos, espinacas, mayonesa y mantequilla, entre otros.
Vitamina K	<ul style="list-style-type: none"> • Forma células encargadas de la coagulación. • Ayuda en el funcionamiento muscular y nervioso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diátesis Hemorrágica 	Espinaca, brócoli, lechuga y jitomate, entre otros.

Vitaminas Hidrosolubles

	Función	Déficit	Fuente
Ácido Fólico	<ul style="list-style-type: none"> Transferencia de unidades monocarbonadas 	<ul style="list-style-type: none"> Anemia megaloblástica. Defectos del tubo neural. 	Levadura de cerveza en polvo, germen de trigo, viseras, hortalizas color verde intenso, cereales integrales, carnes, legumbres.
B12 Cobalamina	<ul style="list-style-type: none"> Coenzimas para las reacciones homocisteína/metionina 	<ul style="list-style-type: none"> Anemia perniciosa Demencia Degeneración muscular 	Lácteos, huevo, carnes y viseras
C Ácido Ascórbico	<ul style="list-style-type: none"> Antioxidante 	<ul style="list-style-type: none"> Escorbuto 	Cítricos, kiwi, frutillas, kinoto, crucíferas (brócoli, coliflor, repollo) espinaca, acelga, tomate crudo, berro.
B6 Piridoxina	<ul style="list-style-type: none"> Metabolismo de carbohidratos 	<ul style="list-style-type: none"> Poco frecuente 	Carnes. Viseras, cereales integrales, legumbres, frutas secas y semillas, levadura de cerveza en polvo, germen de trigo.
B1 Tiamina	<ul style="list-style-type: none"> Enzimas catalizadoras 	<ul style="list-style-type: none"> Beri ver Síndrome de Wernicke Kórsakov 	Levadura de cerveza, germen de cereales, hortalizas, papa, fruta, huevo, leche, hígado, riñón de animales, cerdo, pescado, mariscos.