



INTITUTO: Universidad del sureste

ASIGNATURA: nutrición y medicina alternativa

TEMA: vitaminas liposolubles e hidrosolubles

DOCENTE: Italia Yamileth

ALUMNA: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

FECHA: 17/01/23

# Vitaminas liposolubles

NOMBRE	FUNCIÓN	DÉFICIT	FUENTES
<b>Vitamina A (retinol)</b>	Sus cometidos son cuidar la salud visual, proteger los dientes y mantener la piel y las membranas mucosas en buenas condiciones gracias a su potencial antioxidante.	La deficiencia de vitamina A puede ser secundaria a una ingestión inadecuada, malabsorción de las grasas o trastornos hepáticos.	En el pescado, en las vísceras (como el hígado), los productos lácteos y los huevos. Se encuentran en las frutas, las verduras y otros productos de origen vegetal.
<b>Vitamina D (calciferol)</b>	Vitamina D es ayudar al cuerpo a absorber el calcio, uno de los minerales esenciales para la formación normal de los huesos.  En la infancia se utiliza para producir y mantener el sistema óseo.	Son las que padecen enfermedades que provocan su mala absorción, como las personas celíacas; las que toman ciertos medicamentos que afectan al metabolismo de esta vitamina	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.
<b>Vitamina E (Tocoferol)</b>	La vitamina E es un nutriente liposoluble presente en muchos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.	La deficiencia de vitamina E causa fragilidad eritrocitaria y degeneración neuronal, sobre todo en los axones periféricos y las neuronas del asta posterior.	Los frutos secos (como maníes, avellanas y, en especial, almendras) y las semillas (como las semillas de girasol) también se encuentran entre las mejores fuentes de vitamina E. Las hortalizas de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli, contienen vitamina E.
<b>Vitamina (filoquinona)</b>	<b>K</b> Las vitaminas son sustancias que ayudan a su cuerpo a crecer y desarrollarse en forma normal. La vitamina K ayuda al cuerpo a construir huesos y tejidos saludables a través de las proteínas. También produce proteínas que ayudan a coagular la sangre.	La deficiencia grave de vitamina K puede provocar hematomas (moretones) y problemas de sangrado debido a que la coagulación de la sangre es más lenta. La deficiencia de vitamina K podría reducir la fuerza de los huesos y aumentar el riesgo de osteoporosis ya que el cuerpo necesita la vitamina K para la salud ósea.	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

NOMBRE	FUNCIÓN	DÉFICIT	FUENTE
<b>Vitamina B1 (Tiamina)</b>	<p>Funcionamiento correcto de los músculos y del sistema nervioso. Forma parte de una coenzima que interviene en el metabolismo energético de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas.</p>	<p>Su deficiencia es rara y ocasiona la enfermedad del Beriberi</p>	<p>Cereales integrales: germen de trigo, arroz. Carnes, Levadura, pipas de girasol, cerdo (solomillo), cacahuetes.</p>
<b>Vitamina B2 (Riboflavina)</b>	<p>Trabaja con otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento del cuerpo. Ayuda en la producción de glóbulos rojos. También ayuda en la liberación de energía de las proteínas.</p>	<p>Trastornos hormonales. Trastornos en la piel (llagas en las comisuras de la boca, labios hinchados y quebrados). Pérdida de cabello, Dolor de garganta, Trastornos hepáticos Problemas del sistema reproductivo y nervioso.</p>	<p>Huevos Vísceras como hígado y riñones Carnes magras Leche parcialmente descremada Hortalizas verdes como espárragos, brócoli y espinaca Cereales fortificados, pan y cereales</p>
<b>Vitamina B3 (Niacina)</b>	<p>Ayuda a convertir los alimentos que se consumen en la energía que se necesita. La niacina es importante para el desarrollo y la función de las células en el organismo.</p>	<p>Aparece la pelagra, enfermedad caracterizada por dermatitis, diarrea y demencia (las tres D de la pelagra).</p>	<p>Alimentos de origen animal, como aves de corral, carne de res, de cerdo y pescado Algunos tipos de nueces, legumbres y granos Alimentos como panes y cereales</p>
<b>Vitamina B5 (Ácido pantoténico)</b>	<p>Participa en reacciones químicas a nivel celular de obtención de energía. Colabora en la síntesis de colesterol y de hormonas.</p>	<p>Los efectos por deficiencia de vitamina B5 pueden abarcar desde la depresión y la languidez hasta dolores de cabeza, insomnio, trastornos estomacales, entumecimiento y hormigueo.</p>	<p>Lomo de ternera, cereales integrales, legumbres.</p>
<b>Vitamina B6 (Piridoxina)</b>	<p>Una de sus principales funciones es la participación que tiene en la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento de la función cerebral. Participa en la síntesis de transmisores nerviosos.</p>	<p>Las personas que no consumen suficiente vitamina B6 pueden presentar una variedad de síntomas, entre ellos, anemia, erupciones con picazón, labios escamosos, grietas en las comisuras de los</p>	<p>Aves, pescados y vísceras, todos ricos en vitamina B6. Patatas y otras verduras con almidón.</p>

	Influye en el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia.	labios e inflamación de la lengua.	
<b>Vitamina B8 (Biotina)</b>	Es esencial en la producción de hormonas y colestasis. Interviene en la formación de la piel. Mantiene sanas las uñas y el cabello.	La deficiencia de biotina puede causar dermatitis, pérdida de pelo, inflamación de la lengua, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, palidez, fatiga y depresión.	Hígado, levadura, huevo, harina de soja, cereales.
<b>Vitamina B9 (Ácido fólico)</b>	Participa en la transferencia de moléculas de carbono, indispensables para sintetizar todo tipo de compuestos. Interviene en el desarrollo del sistema nervioso.	Anemia, megaloblástica y defectos del tubo neural	Se encuentra en vegetales de hoja verde (espárragos, espinaca), pollo, nueces, aguacate, leguminosas, huevo y leche
<b>Vitamina B12 (Cianocobalamina)</b>	Facilita la síntesis de glóbulos rojos, y el mantenimiento del sistema nervioso central. Interviene en la maduración y desarrollo de las células en general y las sanguíneas en particular.	Anemia, dando neurológico y demencia en las personas mayores	La encuentras en hígado de res, almejas, pollo, carne, salmón, huevo y leche
<b>Vitamina C (Ácido ascórbico)</b>	Participa en reacciones de oxidación celular, por eso, es un componente antioxidante de la alimentación. Colabora en la conversión del ácido fólico y la absorción del hierro en el intestino	Escorbuto	La encuentras en frutas cítricas como naranja, toronja, kiwi y en verduras como en jitomate, y brócoli

## Vitaminas hidrosolubles

## ***Bibliografía:***

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/09/05/vitaminas-grupo-b-funciones-alimentos-encuentran-174677.html?amp>