



Nombre del Alumno: JOSE CARLOS FLORES ABELAR

Nombre del tema: CLASIFICACION DE VITAMINAS

Parcial: 1

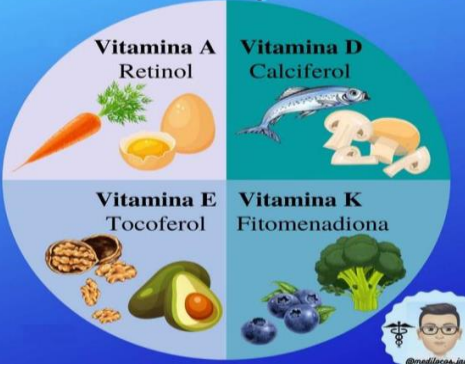
Nombre de la Materia: NUTRICION

Nombre del profesor: JUBILETH MARTINEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3 CUATRIMESTRE

Vitaminas Liposolubles



CLASIFICACION DE VITAMINAS

Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Vitaminas liposolubles

* Se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.
* requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática.

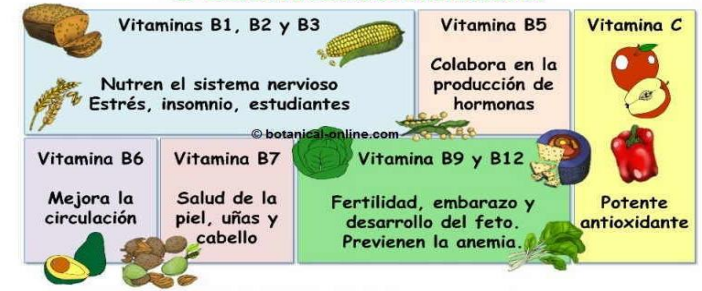
Reforzar las defensas inmunológicas. Mejorar la absorción de calcio y fósforo. Favorecer la fertilidad. Ayudar en la coagulación de la sangre.

(A, D, E, y K), se disuelven en grasas y se pueden almacenar en el cuerpo.

Alimentos donde lo encontramos: Aceites de hígado de pescado, yema de huevo, mantequilla, crema, aceites vegetales, frutas (duraznos), levadura, leche, salvado de trigo, germen de trigo y margarina.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

© www.botanical-online.com



Vitaminas hidrosolubles

* Se llaman así porque son capaces de disolverse en agua en mayor o menor cantidad. Pertenecen a este grupo la vitamina C, vitaminas del grupo B, biotina, ácido pantoténico y ácido fólico.

Alimentos donde las encontramos: Leche, queso, hígado, carne, productos con cereales, legumbres, levaduras secas, vísceras, yema de huevo, coliflor, nueces, verduras (papa, col) y frutas (guayaba, melón, fresas, piña)

Ayuda a convertir los carbohidratos en energía, por lo que la tiamina ayuda a prevenir el cansancio o la irritabilidad. Es muy importante para el buen funcionamiento del corazón y las neuronas.

- Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Vitamina B3 (niacina)
- Vitamina B5 (ácido pantoténico)
- Vitamina B6 (piridoxina)
- Vitamina B8 (biotina)
- Vitamina B9 (ácido fólico)
- Vitamina B12 (cianocobalamina)