# Mapa Conceptual

*Nombre del Alumno: Eduardo Romeo Barrón Ancheyta*

*Nombre del tema: Vitaminas*

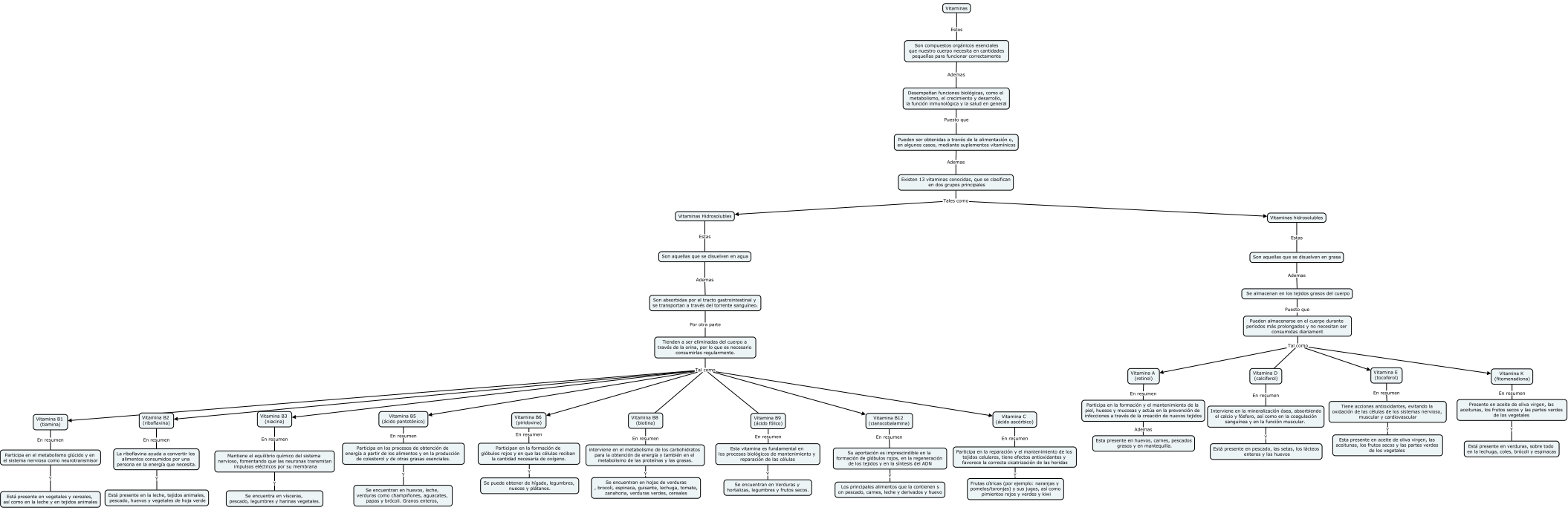
*Parcial: 2do*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er*


Vitaminas
Estos
Son compuestos orgánicos esenciales que nuestro cuerpo necesita en cantidades pequeñas para funcionar correctamente
Además
Desempeñan funciones biológicas, como el metabolismo, el crecimiento y desarrollo, la función inmunológica y la salud en general
Puesto que
Pueden ser obtenidas a través de la alimentación o, en algunos casos, mediante suplementos vitamínicos
Además
Existen 13 vitaminas conocidas, que se clasifican en dos grupos principales
Tales como
Vitaminas Hidrosolubles
Estas
Son aquellas que se disuelven en agua
Además
Son absorbidas por el tracto gastrointestinal y se transportan a través del torrente sanguíneo.
Por otra parte
Tienden a ser eliminadas del cuerpo a través de la orina, por lo que es necesario consumirlas regularmente.
Tal como
Vitamina B1 (tiamina)
En resumen
Participa en el metabolismo glúcido y en el sistema nervioso como neurotransmisor
Y
Está presente en vegetales y cereales, así como en la leche y en tejidos animales.
Vitamina B2 (riboflavina)
En resumen
La riboflavina ayuda a convertir los alimentos consumidos por una persona en la energía que necesita.
Y
Está presente en la leche, tejidos animales, pescado, huevos y vegetales de hoja verde
Vitamina B3 (niacina)
En resumen
Mantiene el equilibrio químico del sistema nervioso, fomentando que las neuronas transmitan impulsos eléctricos por su membrana
Y
Se encuentra en vísceras, pescado, legumbres y harinas vegetales.
Vitamina B5 (ácido pantoténico)
En resumen
Participa en los procesos de obtención de energía a partir de los alimentos y en la producción de colesterol y de otras grasas esenciales.
Y
Se encuentran en huevos, leche, verduras como champiñones, aguacates, papas y brócoli. Granos enteros,
Vitamina B6 (piridoxina)
En resumen
Participan en la formación de glóbulos rojos y en que las células reciban la cantidad necesaria de oxígeno.
Y
Se puede obtener de hígado, legumbres, nuecos y plátanos.
Vitamina B8 (biotina)
En resumen
Interviene en el metabolismo de los carbohidratos para la obtención de energía y también en el metabolismo de las proteínas y las grasas.
Y
Se encuentran en hojas de verduras , brocoli, espinaca, guisante, lechuga, tomate, zanahoria, verdures verdes, cereales
Vitamina B9 (ácido fólico)
En resumen
Esta vitamina es fundamental en los procesos biológicos de mantenimiento y reparación de las células
Y
Se encuentran en Verduras y hortalizas, legumbres y frutos secos.
Vitamina B12 (cianocobalamina)
En resumen
Su aportación es imprescindible en la formación de glóbulos rojos, en la regeneración de los tejidos y en la síntesis del ADN
Y
Los principales alimentos que la contienen s on pescado, carnes, leche y derivados y huevo
Vitamina C (ácido ascórbico)
En resumen
Participa en la reparación y el mantenimiento de los tejidos celulares, tiene efectos antioxidantes y favorece la correcta cicatrización de las heridas
Y
Frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes y kiwi
Vitaminas hidrosolubles
Estas
Son aquellas que se disuelven en grasa
Además
Se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo
Puesto que
Pueden almacenarse en el cuerpo durante períodos más prolongados y no necesitan ser consumidas diariament
Tal como
Vitamina A (retinol)
En resumen
Participa en la formación y el mantenimiento de la piel, huesos y mucosas y actúa en la prevención de infecciones a través de la creación de nuevos tejidos
Además
Esta presente en huevos, carnes, pescados grasos y en mantequilla.
Vitamina D (calciferol)
En resumen
Interviene en la mineralización ósea, absorbiendo el calcio y fósforo, así como en la coagulación sanguínea y en la función muscular.
Y
Está presente en pescado, las setas, los lácteos enteros y los huevos
Vitamina E (tocoferol)
En resumen
Tiene acciones antioxidantes, evitando la oxidación de las células de los sistemas nervioso, muscular y cardiovascular
Y
Esta presente en aceite de oliva virgen, las aceitunas, los frutos secos y las partes verdes de los vegetales
Vitamina K (fitomenadiona)
En resumen
Presente en aceite de oliva virgen, las aceitunas, los frutos secos y las partes verdes de los vegetales
Y
Está presente en verduras, sobre todo en la lechuga, coles, brócoli y espinacas