



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Keren Magaly Sánchez Antonio

Nombre del tema: Clasificación de las vitaminas

Parcial: Iro

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3ro

CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Se almacenan en el hígado

tejido graso

y

los músculos del cuerpo

A
RETINOL

D
CALCIFEROL

E
TOCOFEROL

K
FILOQUINONA

FUNCIONES

Protección de la piel y la visión.

Equilibrar el metabolismo de fosfato y el calcio.

Acción antioxidante de grasas.

Contribuye a la coagulación de la sangre.

ALIMENTOS EN DONDE SE ENCUENTRAN

-Hígado vacuno y otras vísceras.
-Hortalizas y hojas de color verde.

-Pescados grasos.
-Lácteos.
-Hongos.

-Aceites de vegetales.
-Nueces.
-Algunos cereales.

-Hortalizas de hoja verde.
-Verduras.
Bacterias del tracto gastrointestinal.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Se encuentran y disuelven

con

el agua de nuestro cuerpo

como

la sangre

C.
Ác. Ascórbico

B1
Tiamina

B2
Riboflavina

B3
Niacina

B5
Acido Pantoténico

B6
Piridoxina

B8
Biotina

B9
Ac. fólico

B12
Cobalamina

FUNCIONES

Absorción de hierro

Reacciones de descarboxilación

Reacciones de oxido reducción

Reacciones de oxido reducción

Transferencia de grupos acilo y acetilo

Reacciones de transaminación y descarboxilación

Salud de la piel, uñas y cabello

Producción de nuevas células

Reacciones de metilación

Tejidos vegetales frescos.

Semillas maduras de cereales enteros.

Tejidos animales, leche y huevo.

Tejidos animales, tortilla y leche.

Proteínas de origen animal, aguacate, papa.

Hígados y cereales enteros.

Huevos, vísceras y flora intestinal

Hojas verdes y vísceras

Flora intestinal, leche y tejidos animales.

FUENTE BIBLIOGRÁFICA

2023, UDS. Antología Nutrición Clínica. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LLEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>