



Mi Universidad

Mapa conceptual

Iván Alejandro Penagos Trujillo

Clasificación de las vitaminas

Parcial II

Nutrición Clínica

Julibeth Martínez Guillén

Licenciatura en Enfermería

3er. Cuatrimestre

CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS

Liposolubles

Almacenados en: hígado, tejido graso y músculos

Se absorben más fácil por la grasa alimentaria

Vitamina A

Formación y mantenimiento de dientes, tejido óseo y blando, membranas mucosas, y piel sanos

Hortalizas y verduras verdes, anaranjado y amarillo, melón, mango, albaricoque, leche, queso y cereales

Vitamina D

El cuerpo la produce por la exposición al sol, 10 a 15 minutos 3 veces en la semana

Absorción del calcio para el desarrollo y mantenimiento de dientes y huesos

Trucha, salmón, atún, caballa y aceites de hígado de pescado

Vitamina E

Antioxidante llamado también (tocoferol)

Formación de glóbulos rojos y uso de la vitamina K

Maní, avellanas, almendras, semillas de girasol, espinaca y brócoli

Vitamina K

Coagulación normal de la sangre

Espinaca, col rizada, brócoli, lechuga, aceites vegetales, arándanos, higos, carne, queso, huevos y granos de soja

Hidrosolubles

No se almacenan en el cuerpo

Excedentes salen del cuerpo por la orina

Vitamina B6

Llamado también (piridoxina)

Formación glóbulos rojos y mantenimiento de función cerebral

Aves, pescados, víceras, papa y almidón

Vitamina B12

Metabolismo, glóbulos rojos y mantenimiento de los sistemas nervioso central y periférico

Pescado, carne, aves, huevos, leche y derivados lácteos

Vitamina C

(Ac. Ascórbico)

Antioxidante que favorece a los dientes y encías

Absorción de hierro para un tejido saludable

Naranja, toronja, pimienta roja, kiwi, brócoli, fresa, melón, papas horneadas y tomate

Vitamina B5

(Ac. pantoténico)

Metabolismo y producción de hormonas y colesterol

Res, pollo, mariscos, víceras, huevos, leche, champiñones, aguacate, papa y brócoli

Vitamina B2

(Riboflavina)

Crecimiento corporal y producción de glóbulos rojos

Huevo, hígado, riñón, carne magra, leche semidescremada, hongos, espinaca, cereales y pan

Vitamina B1

(Tiamina)

Convierte los carbohidratos en energía, muy importantes en el embarazo y lactancia

Cereales integrales, carne y pescado