



Alumna: CRISOLITO GARCIA HERNANDEZ

Profesora: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Materia: NUTRICION CLINICA

Tema: CLASIFICACION DE LAS VITAMINAS

LIC. EN ENFERMERIA

# VITAMINAS

Son

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

## LIPOSOLUBLES

## HIDROSOLUBLES

ADEC → A RETINOL → D CALCIPEROL

VITAMINA B1 (TIAMINA) ← VITAMINA B2 (RIBOFLAMINA) ← VITAMINA B3 (NIACINA)

Función:

Función:

Función:

FUNCION: Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales

FUNCION: Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales

FUNCION: Interviene en el metabolismo de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Interviene en la producción de hormonas

Alimentos:

ALIMENTO: Como retino l: carne, hígado y riñones, mantequilla, leche, queso, huevo.

ALIMENTO: Aceite de hígado, conservas de pescados, mantequilla, hígado.

ALIMENTO: Frutos secos, las legumbres, la carne, pescados atún, sardinas.

ALIMENTO: Leche, huevos, tejido de animales, carnes, vegetal, hojas verdes.

ALIMENTO: Sardinas, legumbres, harinas

# VITAMINAS

## LIPOSOLUBLES

E LOTOPEROL

K FILOKININA

**FUNCION:**  
Aportar energía  
sin ellas el  
organismo no  
sería capaz de  
aprovechar los  
nutrientes

**FUNCION:**  
Intervienen en la  
coagulación de la  
sangre, en el  
metabolismo del  
calcio y en la  
mineralización  
ósea.

**ALIMENTO:**  
Aceites, vegetales,  
mantequilla,  
margarina,  
nueces, y  
vegetables, de  
hojas verdes.

**ALIMENTO:**  
Verduras,  
coliflor, brócoli,  
espinacas,  
lechugas,  
legumbres, trigo  
avena

## HIDROSOLUBLES

VITAMINA B5 (ACIDO  
PATOTENICO)

**FUNCION:** Interviene  
en la síntesis  
Interviene en la  
síntesis de colesterol  
Estimula el  
crecimiento

**ALIMENTO:** Pollo,  
derivado a la leche,  
aguacate, brócoli,  
champiñones y yema  
de los huevos.

VITAMINA B6 (ACIDO  
PIRIDOXINA)

**FUNCION:** Formación  
de glóbulos rojos,  
provee oxígeno a las  
células y favorece un  
buen funcionamiento  
intestinal

**ALIMENTO:** Atún,  
salmón, nueces,  
legumbres, carne de  
ternera y cerdo.

VITAMINA B8  
(BIOTINA)

**FUNCION:**  
Crecimiento celular  
Interviene en la  
síntesis de ácidos  
grasos  
Interviene en el  
metabolismo de  
hidratos de carbono,

**ALIMENTO:** Hígado,  
yema de huevos,  
proteína y grasa.

VITAMINA B9  
(ACIDO FOLICO)

**FUNCION:**  
Formación y  
maduración de  
glóbulos rojos y  
blancos  
Interviene en la  
formación de ADN y  
ARN

**ALIMENTO:** Espinacas,  
brócoli, legumbres y  
frutos secos

