NOMBRE DE EL ALUMNO: Carlos Alejandro Moreno García

NOMBRE DE EL PROFESOR: Julibeth Martínez guillen

MATERIA: nutrición clínica

CUATRIMESTRE. 3er Cuatrimestre

NOMBRE DEL TRABAJO: mapa conceptual

FECHA: 11/07/2023

Comitán De Domínguez Chiapas

VITAMINAS

Clasificación

Se clasifican usualmente en base a su capacidad de disolución en agua como hidrosolubles o liposolubles si no

POR LO QUE

Esta solubilidad está determinada por la estructura química de cada vitamina influyendo a los alimentos que la obtienen

ADEMAS

Tenemos los hidrosolubles la mayoría de vitaminas B, b1, b2, b3, b5, b6, b7, b8, b9, b12 y vitamina c

El exceso de estas vitaminas se excreta por la orina y deben consumirse diario

Por otro lado

Liposolubles las vitaminas A, D, E, K, estas vitaminas se almacenan en el cuerpo, en el hígado y parte de grasas por lo que no requiere de ingesta cotidiana

ROL DE LAS VITAMINAS

Puto que

Las vitaminas suelen abreviarse por letras y números de acuerdo a sus similitudes químicas por ejemplo

B1 tiamina, ayuda a las células del organismo en convertir a carbohidratos en energía → Se encuentra en cereales, carnes, viseras, hígado, huevos, entre otros

B2 riboflamina ayuda a prevenir migrañas ya que tiene pocos efectos secundarios → Se encuentra en vísceras, hígado, riñones, hortalizas como hongos, espinacas, entre otros

B3 niacina necesario para el organismo y a su vez aprovechar los nutrientes → Se encuentra en carnes magrez, pollo, pescado, leche, queso, verduras, nueces y cereales

B5 pantotenico es importante para muchas funciones del cuerpo en especial a la fabricación y descomposición de grasas → Se allá en pescados, mariscos, carne de cerdo, pollo, yema de huevo, legumbres aguacates, etc.

B6 piridoxina, ayuda a producir anti cuerpos necesarios para combatir muchas enfermedades mantiene la glucosa de sangre a nivel → Se allá en atún, salmón, legumbres, carne de res y cerdo, nueces y panes

B8, biotina necesario para encimas esenciales en producción de ácidos grasos, por lo que es importante al crecimiento celular → Ayandose en lácteos, pascado, cereales integrales, frutos secos, verduras

B9 fólico, reside en la formación de células sanguíneas, también en multiplicación de células y procesos de formación de ADN → Se allá en legumbres, garbanzos, lentejas, espinacas, frutos secos

B12 coba lamina previene la anemia megaloblastica interviene en el metabolismo de proteínas síntesis de glóbulos rojos → Se encuentra en alimentos de origen animal tanto en productos vegetables

Liposulubles

A retina interviene en la formación y funcionamiento de células epiteliales

Alimentos q la obtienen son atún fresco, hígado, azanaorias, acelgas, tomate, mango etc.

D calciferol, nutrientes esenciales para el cuerpo para la absorción de calcio como el desarrollo ose.

E tocoferol, mantiene la estructura celular contribuye el funcionamiento de los músculos, vasos sanguíneos y sistema nervioso

K filoquinona, importante para la coagulación de la sangre y a la salud de los huesos

Y se da en verduras, como coliflor, brócoli, espinacas, lechuga, cereales de trigo, y avena