



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: LESDY ADRIANA RAMIREZ PERES

Nombre del tema: CLASIFICACIÓN DE VITAMINAS

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: LIC. JULIBETH MARTINEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3°

CLASIFICACIÓN DE VITAMINAS

LIPOSOLUBLES

**VITAMINA A
RETINOL**

FUNCION

CICLO VITAL,
DIFERENCIACIÓN
CELULAR Y RESPUESTA
INMUNITARIA

FUENTES

TEJIDOS ANIMALES
Y LECHE.

OTROS

HORTALIZAS DE
HOJAS VERDES
VERDURAS Y
FRUTAS

**VITAMINA D
CALCIFEROL**

FUNCION

ANTIOXIDANTE

FUENTES

ACEITES
VEGETALES

OTROS

PESCADOS GRASOS
HIGADO DE GANADO
YEMA DE HUEVO
QUESO

**VITAMINA E
TOCOFEROL**

FUNCION

FACTOR DE LA
COAGULACIÓN

FUENTES

HOJAS VERDES Y
FLORA INTESTINAL

OTROS

FRUTOS SECOS
SEMILLAS
HORTALIZAS VERDES

**VITAMINA K
FILOQUINONOL**

FUNCION

ABSORCIÓN Y
METABOLISMO DEL CALCIO,
MINERALIZACIÓN,
CONTRACCIÓN MUSCULAR
Y RESPUESTA INMUNITARIA

FUENTES

TEJIDOS ANIMALES,
ESPECIALMENTE
HIGADO

OTROS

HOJAS VERDES
ACEITES VEGETALES
ARANDANOS HIGOS
CARNES QUESO
GRANOS DE SOJA

HIDROSOLUBLES

**C
ACIDO ASCORBICO**

FUNCION

REACCIONES DE
CARBOXILACIÓN,
ABSORCIÓN DE HIERRO Y
ANTIOXIDANTE

FUENTES

TEJIDOS
VEGETALES
FRESCOS

OTROS

CITRICOS FRUTAS
Y VERDURAS

**B2
RIBOFLAVINA**

FUNCION

REACCIONES DE ÓXIDO
REDUCCIÓN

FUENTES

TEJIDOS
ANIMALES, LECHE Y
HUEVO

OTROS

CEREALES
HORTALIZAS
VICERAS

**B9
ACIDO FOLICO**

FUNCION

METABOLISMO DE UN
SOLO CARBÓN

FUENTES

HOJAS VERDES Y
VÍSCERAS

OTROS

FRUTAS
HORTALIZAS
GIGANTES
VERDURAS

**B6
PIRIDOXINA**

FUNCION

REACCIONES DE
TRANSAMINACIÓN Y
DESCARBOXILACIÓN

FUENTES

HÍGADOS Y
CEREALES ENTEROS

OTROS

ATUN SALMON
BANO CARNES
ROJAS LEGUMBRES