



NOMBRE DE EL ALUMNO: Carlos Alejandro Moreno García

NOMBRE DE EL PROFESOR: marcos jhodany arguello Gálvez

MATERIA: farmacología

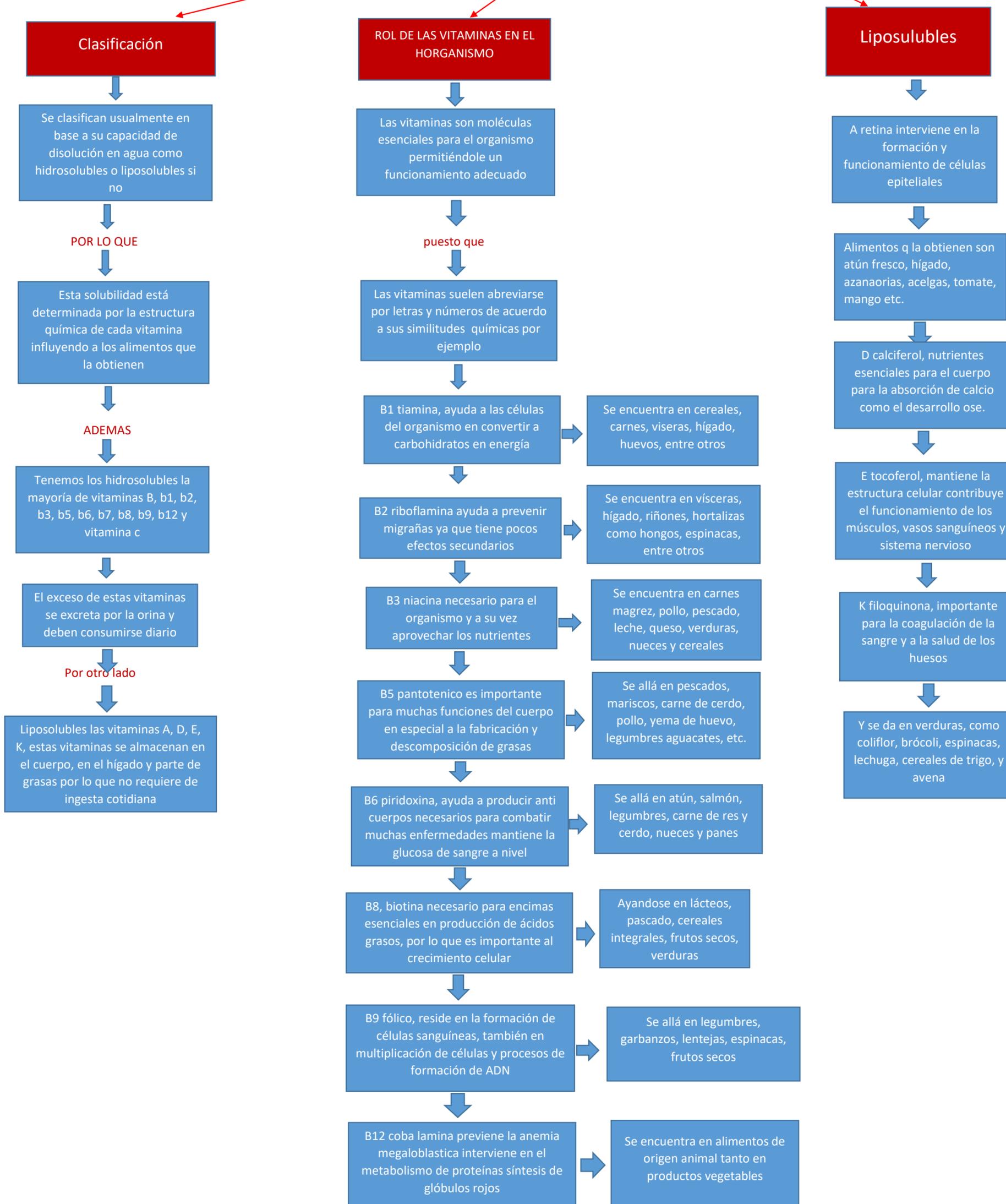
CUATRIMESTRE. 3er Cuatrimestre

NOMBRE DEL TRABAJO: cuadro sinóptico clasificación de vitaminas

FECHA: 10/07/23

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 EN EL ORGANISMO

Las vitaminas son moléculas esenciales para el organismo permitiéndole un funcionamiento adecuado

puesto 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

Liposolubles

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