



**Coello Domínguez Juan Carlos**

**Lic. Guillen Martínez Julibeth**

**SUPER NOTA**

**Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Tercer Semestre**

**“C”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.

# VITAMINAS

Grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales

## Liposolubles

### A-Retinol

Barrera defensiva del organismo frente a los radicales libres y ciclo visual. Se encuentra en zanahorias, tejidos animales y leche

### D-Calciferol

Contracciones musculares y mineralización de huesos. La encontramos en tejidos animales o hasta en el sol

### E-Tocoferol

Retrasa envejecimiento celular, tiene acción cicatrizante, mantiene fertilidad sexual. La encontramos en vegetales verdes, rojos y anaranjados

### K-Filoquinina

Participación en la síntesis de protrombrina y otros factores de la coagulación. La encontramos en aceites vegetales

## Hidrosolubles

### B1-Tiamina

Funcionamiento correcto de los músculos y del sistema nervioso. La encontramos en semillas maduras de cereales enteras.

### B2-Ribuflavina

Participa en los procesos de respiración celular y en el desarrollo embrionario. Participa en la formación de anticuerpos y glóbulos rojos. La encontramos en tejidos animales, leche y huevo.

### B3-Niacina

Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas. La encontramos tejidos animales, tortilla y leche

### B5-A. Pantoténico

Transferencia de grupos acilo y acetilo. La encontramos en todos los alimentos.

### B6-A. Piridoxal

Regulación del metabolismo de grasas y proteínas. La encontramos en hígado y cereales enteros

### B8-Biotina

Reacciones de carboxilación y transcarboxilación. La encontramos en semillas maduras de cereales enteras.

### B9-A. Fólico

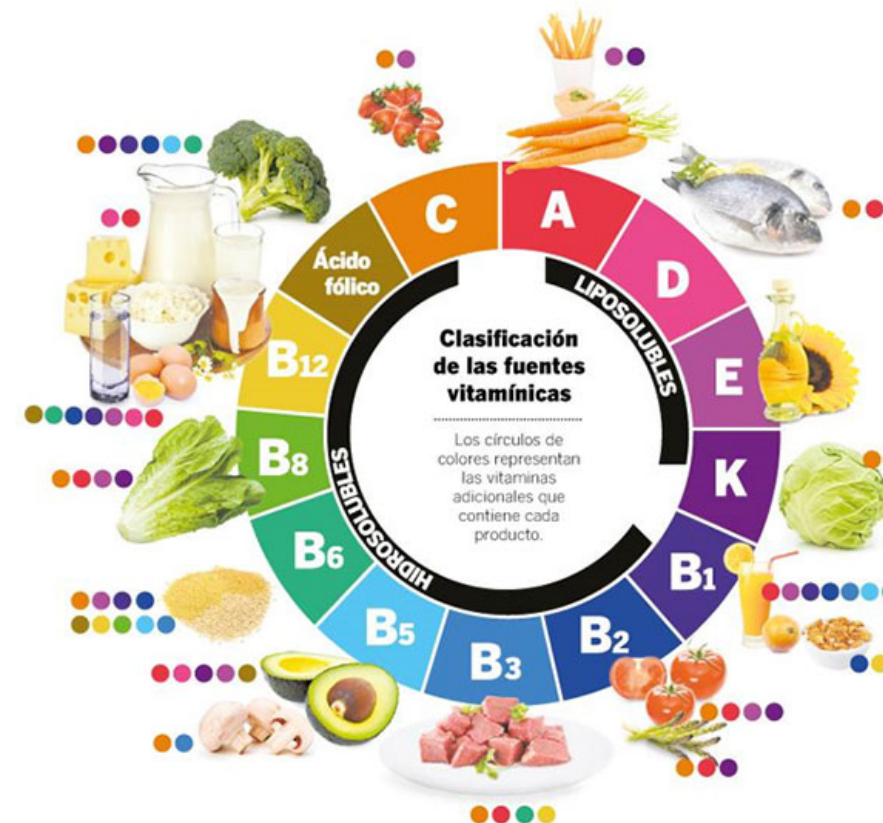
Es necesaria para la síntesis de aminoácidos y ADN en las células en fase de división rápida. La encontramos en hojas verdes y vísceras

### B12-Cobalamina

Reacciones de metilación. La encontramos en flora intestinal, tejidos animales y leche.

### C-A. Ascórbico

Reacciones de carboxilación, transcarboxilación y descarboxilación. La encontramos en tejidos vegetales frescos.



Pérez, M. Ruano, A. (2004) Vitaminas y Salud. *ELSEVIER*.