



Alexa Martínez Martínez.

L.N. Julibeth Mtz Guillen

Súper nota, vitaminas

Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

3ro "C"

Las VITAMINAS

Las vitaminas son micronutrientes necesarios para el metabolismo y vitales en nuestra dieta. La importancia de las vitaminas está directamente relacionada con la salud, las vitaminas pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.



VITAMINA A: RETINOL

AYUDA A CONSERVAR UNA BUENA VISIÓN, A QUE LOS OJOS VEAN EN LA OSCURIDAD Y A PROMOVER EL CRECIMIENTO DE CÉLULAS Y TEJIDOS DEL CUERPO. ESTA VITAMINA LA PODEMOS ENCONTRAR EN HORTALIZAS DE HOJAS VERDES Y OTRAS VERDURAS DE COLOR VERDE, EN OTROS ALIMENTOS, COMO ESPINACAS, ZANAHORIAS, BRÓCOLI, Y CALABAZA DE INVIERNO. FRUTAS, COMO MELÓN, MANGOS Y ALBARICOQUES. PRODUCTOS LÁCTEOS, COMO LECHE Y QUESO

VITAMINA D: CALCIFEROL

FAVORECE LA ABSORCIÓN INTESTINAL DE CALCIO Y FÓSFORO Y REGULA EL CALCIO CIRCULANTE EN LA SANGRE. AYUDA A DEPOSITAR ESTOS MINERALES EN HUESOS Y DIENTES HACIÉNDOLOS MÁS FUERTES. PODEMOS ENCONTRAR ESTA VITAMINA EN ACEITE DE PESCADO, ATUN, TRUCHA, LLEMA DE HUEVO, Y QUESOS.



VITAMINA E: TOCOFEROL

TIENE PROPIEDADES ANTIOXIDANTES Y ANTICOAGULANTES. AYUDA A PREVENIR LA OXIDACIÓN DE COLESTEROL LDL Y PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES Y CONDICIONES DEL CORAZÓN. PODEMOS ENCONTRAR ESTA VITAMINA EN ACEITES DE GER- MEN DE TRIGO, GIRASOL Y CÁRTAMO, FRUTOS SECOS COMO ALMENDRAS, SEMILLAS COMO SEMILLAS DE GIRASOL Y HORTALIZAS DE HOJAS VERDES COMO ESPINACA Y BRÓCOLI

VITAMINA K: FILOQUINONA

ESTÁ RELACIONADA CON LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE. AYUDA A COAGULAR PROTEÍNAS PARA PARAR UN SANGRADO Y A FORMAR PROTEÍNAS PARA LA SANGRE, HUESOS Y RIÑONES. LA PODEMOS ENCONTRAR EN HORTALIZAS DE HOJAS VERDES COMO LA ESPINACA, COL RIZADA (O BERZA), BRÓCOLI Y LECHUGA. ACEITES VEGETALES. ALGUNAS FRUTAS COMO LOS ARÁNDANOS AZULES Y LOS HIGOS.



VITAMINA B1: TIAMINA

AYUDA A LAS CÉLULAS DEL ORGANISMO A CONVERTIR CARBOHIDRATOS EN ENERGÍA. EL PAPEL PRINCIPAL DE LOS CARBOHIDRATOS ES SUMINISTRAR ENERGÍA AL CUERPO, ESPECIALMENTE AL CEREBRO Y AL SISTEMA NERVIOSO. LA PODEMOS ENCONTRAR EN PRODUCTOS INTEGRALES, ENRIQUECIDOS Y FORTIFICADOS COMO EL PAN, LOS CEREALES, EL ARROZ, LA PASTA Y LA HARINA, CARNE DE RES Y DE CERDO, TRUCHA Y ATÚN DE ALETA AZUL, HUEVOS, LEGUMBRES Y ARVEJAS (GUISANTES), NUECES Y SEMILLAS.

VITAMINA B2: RIBLOFLAVINA



TRABAJA CON OTRAS VITAMINAS DEL COMPLEJO B. ES IMPORTANTE PARA EL CRECIMIENTO DEL CUERPO. AYUDA EN LA PRODUCCIÓN DE GLÓBULOS ROJOS. TAMBIÉN AYUDA EN LA LIBERACIÓN DE ENERGÍA DE LAS PROTEÍNAS. LAS PODEMOS ENCONTRAR EN PRODUCTOS LACTEOS, HUEVOS, HORTALIZAS DE HOJA VERDE, CARNES MAGRAS, VÍSCERAS, COMO HÍGADO O RIÑÓN, LEGUMBRES, LECHE, NUECES.

VITAMINA B3: NIACINA

AYUDA AL FUNCIONAMIENTO DEL APARATO DIGESTIVO, LA PIEL Y LOS NERVIOS. TAMBIÉN ES IMPORTANTE PARA TRANSFORMAR LOS ALIMENTOS EN ENERGÍA. LA PODEMOS ENCONTRAR EN ALIMENTOS COMO LA LECHE, LOS HUEVOS, LOS PANES Y CEREALES ENRIQUECIDOS, EL ARROZ, EL PESCADO, LAS CARNES MAGRAS, LAS LEGUMBRES, LOS MANÍES, LAS AVES DE CORRAL.



VITAMINA B5: AC. PANTOÉNICO

NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO. AYUDAN AL CUERPO A DESCOMPONER Y UTILIZAR LOS ALIMENTOS. ESTO SE DENOMINA METABOLISMO. LA PODEMOS ENCONTRAR EN ALIEMNTOS COMO PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMA, AGUACATÍ, BROCOLI, COL, HUEVOS, LEGUMBRES Y LENTEJAS, LECHE, CHAMPIÑONES, CEREALES INTEGRALES, LEVADURA.

VITAMINA B6: AC. PIRIDOXAL

PRODUCE ANTICUERPOS, MANTIENE LA FUNCION NEUROLOGICA NORMAL, PRODUCE HEMOFGLOBINA, DESCOMPONE PROTEÍNAS Y MANTIENE LA GLUCOSA EN SANGRE EN RANGOS NORMALES, LA PODEMOS ENCONTRAR EN ALIMENTOS COMO ATUN Y SALMON, PLATANO, LEGUMBRES, CARNE DE RES Y CERDO, NUECES, CARNE DE AVES, GRANOS ENTEROS Y CEREALES, GARBANZOS.



VITAMINA B8: BIOTINA

ARTICIPA EN PROCESOS DE TRANSFORMACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y DE LA ENERGÍA, TALES COMO LA DIGESTIÓN Y UTILIZACIÓN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO, FORMACIÓN DE ÁCIDOS GRASOS E INTERCONVERSIÓN DE AMINOÁCIDOS. LA PODEMOS ENCONTRAR EN ALIMENTOS COMO HÍGADO, YEMA DE HUEVO, HORTALIZAS, FRUTOS SECOS Y LEVADURA.

VITAMINA B9: ACIDO FÓLICO

SUSTANCIAS ORGÁNICAS IMPRESCINDIBLES EN LOS PROCESOS METABÓLICOS QUE TIENEN LUGAR EN LA NUTRICIÓN DE LOS SERES VIVOS. LA PODEMOS ENCONTRAR EN HÍGADO, VERDURAS, LEGUMBRES Y LAS FRUTAS.



VITAMINA B12: COBALAMINA

ES IMPORTANTE PARA EL METABOLISMO DE PROTEÍNAS. AYUDA A LA FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS Y AL MANTENIMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO. LA PODEMOS ENCONTRAR EN LAS VÍSCERAS (HÍGADO DE RES), LOS MARISCOS (ALMEJAS), LA CARNE DE RES, CARNE DE AVES, HUEVOS, LECHE Y OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS, ALGUNOS CEREALES FORTIFICADOS Y LEVADURAS NUTRICIONALES PARA EL DESAYUN



VITAMINA C: ACIDO ASCORBICO

ACTÚA COMO ANTIOXIDANTE, AL AYUDAR A PROTEGER LAS CÉLULAS CONTRA LOS DAÑOS CAUSADOS POR LOS RADICALES LIBRES. LA ENCONTRAMOS EN FRUTAS CÍTRICAS (POR EJEMPLO: NARANJAS Y POMELOS/TORONJAS) Y SUS JUGOS, ASÍ COMO PIMIENTOS ROJOS Y VERDES Y KIWI.

BIBLIOGRAFÍA

MedlinPlus, vitaminas, 2023.

Clinica universal de nevarra, 2023.

Quaker, que son las vitaminas