



Karla Guadalupe Pérez Pérez

Lic. Guillén Martínez Jullibeth

Súper nota

Nutrición

3

“C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre del 2023

VITAMINAS

¿que son las vitaminas?

componentes naturales de los alimentos presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas

vitaminas liposolubles

se absorben positivamente y se transportan con los lipidos de la dieta.

ADEK

A: RETINOL
FUNCION: Ayudara a la vista
LO ENCONTRAREMOS COMUNMENTE EN: LA ZANAHORIA

D: CALCIFEROL
FUNCION: Ayudara a que el cuerpo absorva el calcio
LO ENCONTRAREMOS EN : pescados grasos, aceites de higado de pescado. Tambien el sol nos dara vitamina D

E: TOCOFEROL
FUNCION: actuara como antioxidante
LO ENCONTRAREMOS EN : Aceites vegetales, frutos secos, semillas y hortalizas

K: FILOQUINONA
FUNCIÓN: actuara como coagulante
LO ENCONTRAREMOS EN: brocoli, lechuga, arandanos azules, huevos

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

B1: TIAMINA

FUNCION: convierte los alimentos en energía

ALIMENTOS: cereales, carnes y pescados



B2: RIBOFLAMINA

FUNCION: crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo

ALIMENTOS: leche, vegetales, arroz

B3: NIACINA

FUNCION: ayudan en convertir alimentos en energía

ALIMENTOS: carne de res, panes y cereales



B5: ACIDO PANTOTENICO

FUNCION: Colabora en las funciones del sistema nervioso y del digestivo

ALIMENTOS: LECHE, HUEVOS

B6: AC. PIRIDOXAL/PIRIDOXINA

FUNCION: ayuda al funcionamiento de las enzimas

ALIMENTOS: ATUN, SALMON



B8: BIOTINA

FUNCION: ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las proteínas que consume en energía

ALIMENTO: Frutos secos

B9: ACIDO FOLOCO

FUNCION: producción de ADN

ALIMENTOS: hígado, frijoles



B12: COBALAMINA

FUNCION: participa en el metabolismo de los aminoácidos

ALIMENTOS: frutas, hojas verdes, hígado

C: ACIDO ASCORBICO

FUNCION: actúa como antioxidante

ALIMENTOS: naranja

