



Córdova Morales Adonis Omar

Lic. Guillen Martínez Jullibeth

Súper notas de las vitaminas

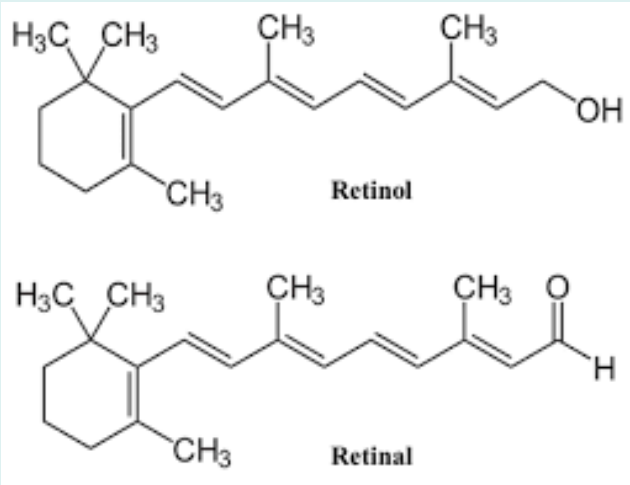
Nutriología

3er. semestre

“C”

PASIÓN POR EDUCAR

VITAMINAS

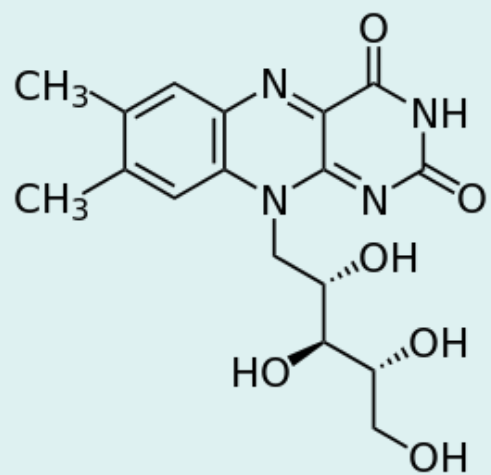


VITAMINA A

su deficiencia es la principal causa de ceguera prevenible en niños y aumenta el riesgo de infecciones graves como el sarampión contribuye a la capacidad de ver con luz tenue o nocturna

FUENTES

Productos animales como mantequilla, huevos, leche y carne

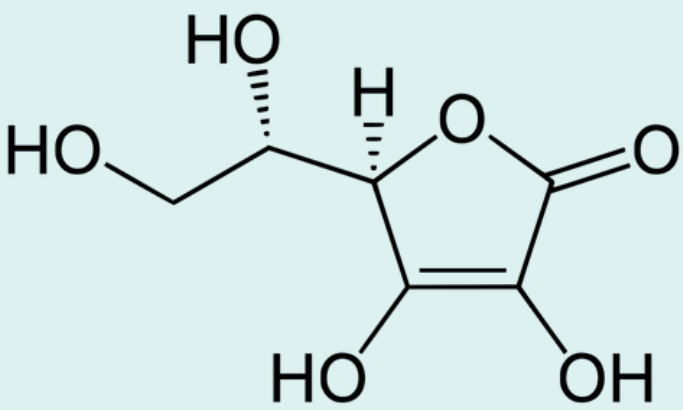


VITAMINA B

Se relaciona con la transmisión nerviosa. Su ausencia podría causar alteraciones nerviosas

FUENTES

Pescado, pollo, carne de res, huevos y lácteos. Los vegetales de hojas verdes y frijoles

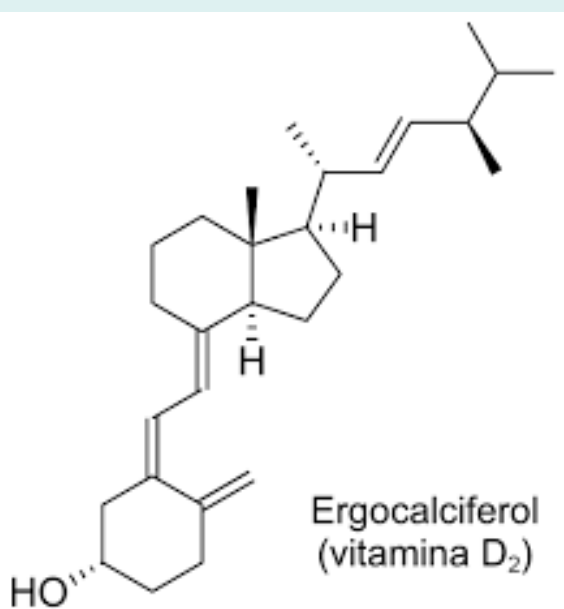


VITAMINA C

Ayuda en múltiples procesos de oxidoreducción y mejora el sistema inmunológico

FUENTES

Frutas, principalmente cítricos, hortalizas y hortalizas



VITAMINA D

Sin ella, los huesos se pueden debilitar, lo que favorece la osteoporosis y las fracturas. Se asocia a procesos neurológicos

FUENTES

Exposición solar, pescados, atún, salmón y huevo, verduras verdes y champiñones

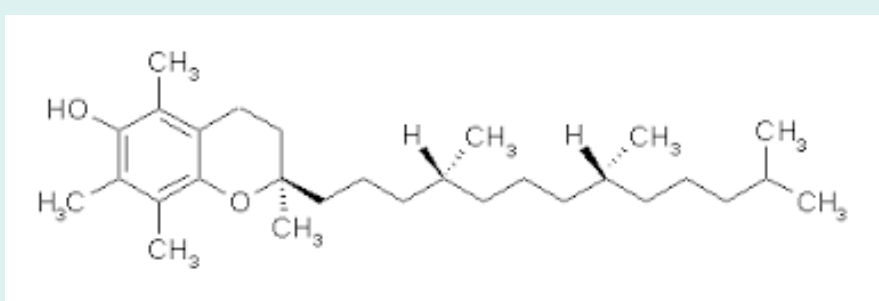


VITAMINA E

Es un antioxidante. Ayuda a mantener el sistema inmunitario.

FUENTES

Aceites vegetales, granos enteros, frutos frescos, hortalizas



Bibliografías

Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B., & Arroyo, P. (1995). Nutriología médica. In *Nutriología médica* (pp. 573-573).