



Luis Alberto Ballinas Ruiz

L.N. Julibeth Martínez Guillén

Las Vitaminas

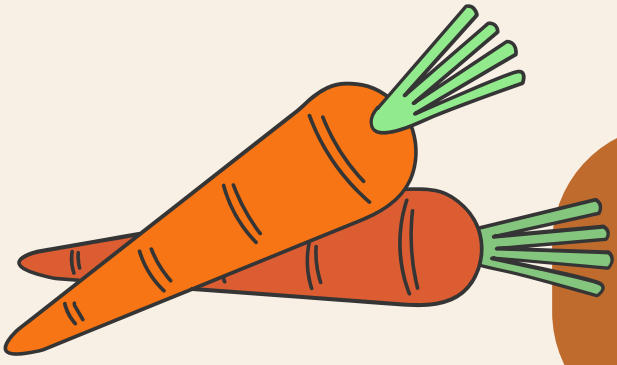
Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

3ro "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.

LAS VITAMINAS



VIT. A: RETINOL

Función: ciclo visual, diferenciación celular y respuesta inmunitaria. La encontramos en tejidos animales y leche.

VIT. E: TOCOFEROL

Función: antioxidante. La encontramos en tejidos vegetales verdes, rojos y anaranjados.

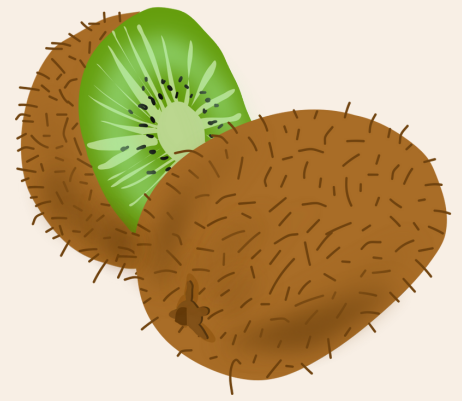


VIT. K: MENAQUINONA

Función: antioxidante. La encontramos en aceites vegetales.

VIT. D: CALCIFEROL

Función: absorción y metabolismo del calcio, mineralización, contracción muscular y respuesta inmunitaria. La encontramos en tejidos animales, especialmente en hígado.

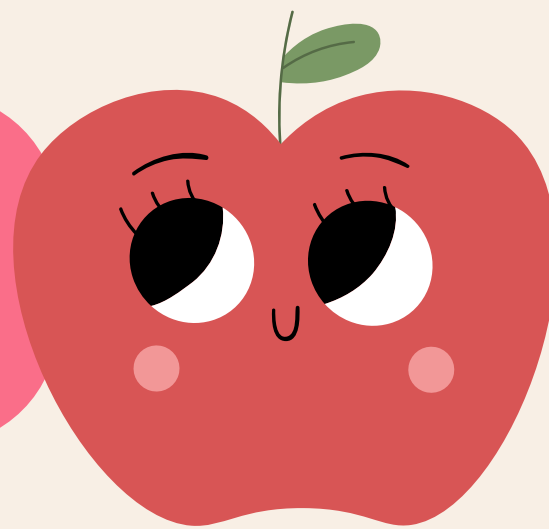


VIT. B1: TIAMINA

Función: reacciones de descarboxilación. La podemos encontrar en semillas maduras de cereales enteras.

VIT. B2: RIBOFLAVINA

Función: reacciones de oxido-reducción. La podemos encontrar en tejidos de animales, leche y huevo.



VIT. B3: NIACINA

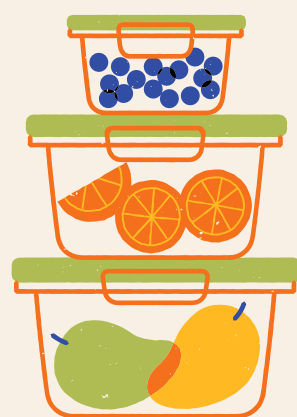
Función: reacciones de oxido-reducción. La podemos encontrar en tejidos de animales, tortilla y leche.

VIT. B5: ACIDO PANTOTENICO

Función: transferencia de grupos acilo y acetilo. La podemos encontrar en todos los alimentos

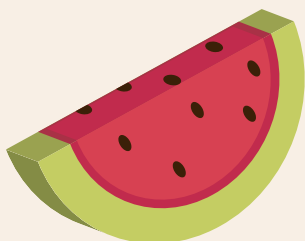
VIT. B6: ACIDO PIRIDOXAL

Función: reacciones de transaminación y descarboxilación. La podemos encontrar en hígado y cereales enteros..



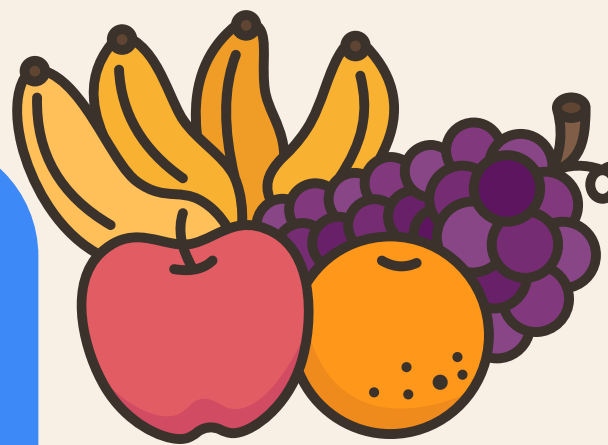
VIT. B8: BIOTINA

Función: reacciones de carboxilación y transcarboxilación. La podemos encontrar en semillas maduras de cereales enteras.



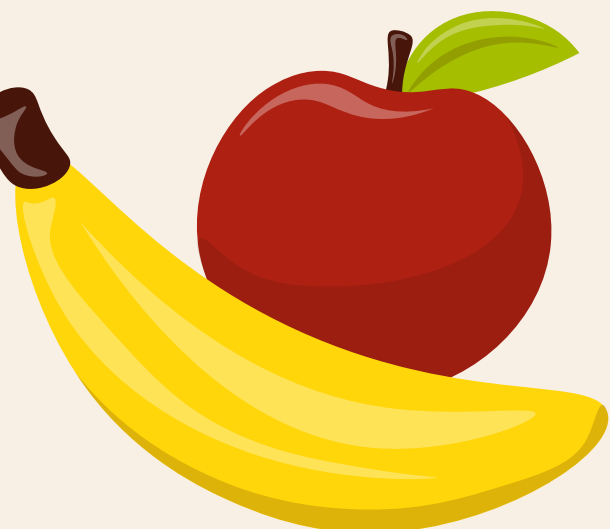
VIT. B9: ÁCIDO FÓLICO

Función: 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.



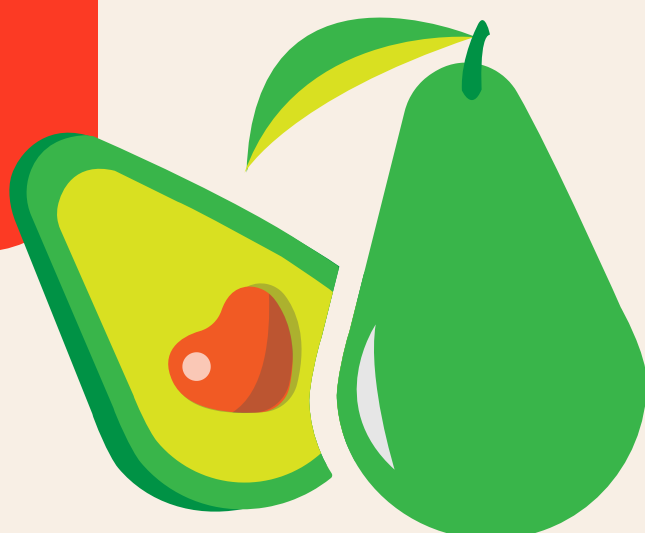
VIT. B12: COBALAMINA

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 desayuno



VIT. C: ACIDO ASCORBICO

Función: **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

Kaufman Horwitz, Pérez Lizaur, Arrollo (2015), Nutrición Médica, 4ta Edición