



Nombre del alumno: Karina Montserrat Méndez Lara.

Nombre del profesor: Lic. Jullibeth Guillen Martínez.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Nutrición.

Grado: 3

Grupo: "C"

Vitamina A (Retinol)

Función: Ayuda en la vista, sistema inmune, y en el funcionamiento del corazón, pulmones y riñones.

Alimentos: Leche, naranja, zanahoria, brócoli, salmón y espinaca.



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina E (Tocoferol)

Función: Antioxidante y participa en el sistema inmune.

Alimentos: Aceite de girasol y de cártamo, almendras, avellanas, cacahuates, brócoli, espinaca.



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina D (Calciferol)

Función: Mantiene huesos fuertes, ayuda en el movimiento de los músculos y la transmisión de señales entre el cerebro y el resto del cuerpo.

Alimentos: Salmón, hígado de res, yema de huevo.

***Se puede obtener a través de la exposición a la luz solar**



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina K (Filoquinona)

Función: Coagulante sanguíneo y calcificación ósea.

Alimentos: Espinaca, brócoli, lechuga, carne queso, huevo, arándanos, higos.



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitaminas liposolubles: Se almacenan en las células del cuerpo y en los músculos. Estas son: vitamina A, D, E, y K.

Karina Montserrat Méndez Lara

Vitaminas



Vitaminas hidrosolubles: Se disuelven en agua y se desplazan fácilmente por el organismo. Estas son: vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 y C.

Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina B1 (Tiamina)

Función: Metabolismo de energía y función nerviosa.

Alimentos: Trigo, arroz integral, frijoles, habas, carne roja, pescado.



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina B2 (Riboflavina)

Función: Crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células, transforma alimentos en energía.

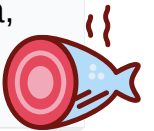
Alimentos: Hígado de res, huevo, leche, espárragos, brócoli, espinaca.

Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina B3 (Niacina)

Función: Fabricación de energía de la células y funcionamiento del sistema nervioso.

Alimentos: Nueces, cacahuates, papa, leguminosas, carne roja, pollo, pescado.



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina B5 (Ácido pantoténico)

Función: Necesaria en el metabolismo.

Alimentos: Hígado, cereales, semillas de girasol, pollo, atún, aguacate, leche.



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina B6 (Piridoxina)

Función: Desarrollo cognitivo, sistema inmune y producción de hemoglobina.

Alimentos: Atún, salmón, pollo, plátano, melón, quesos.

Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina B8 (Biotina)

Función: Metabolismo de energía.

Alimentos: Carnes, hígado de res, huevo, pescado, nueces, brócoli, camote, espinaca, leche.



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina B12 (Cobalamina)

Función: Formación de eritrocitos, ADN y funcionamiento del sistema nervioso.

Alimentos: Hígado de res, almejas, pollo, carne, salmón, huevo, leche.

Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina B9 (Ácido fólico)

Función: Producción de material genético y reproducción sexual.

Alimentos: Espárragos, espinaca, pollo, nueces, aguacate, leguminosas, huevo, leche.



Karina Montserrat Méndez Lara

Vitamina C (Ácido ascórbico)

Función: Antioxidante en la producción de colágeno y ayuda en la absorción de hierro.

***Rol importante para el sistema inmunitario.**

Alimentos: Naranja, toronja, kiwi, jitomate, brócoli.



Karina Montserrat Méndez Lara

BIBLIOGRAFÍA:

Kaufer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. B., & Arroyo, P. (2015). Nutrióloga Médica. 4^a. Ed. Médica Panamericana.