



**Nombre del alumno: Elvin
Caralampio Gómez Suárez**

**Nombre del profesor: Lic. Jullibeth
Guillen Martínez**

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Tercer Semestre

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre de 2023.



VITAMINAS

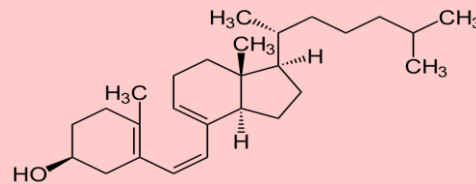


>vitaminas liposolubles que se almacenan en el hígado el tejido graso y los músculos del cuerpo como A, D, E y K

> Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo como la vitamina C y B

¿Qué es?

Componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas no sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.



Existen 13 vitaminas esenciales las cuales se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente
vitamina A, C, E, K, B1, B2, B3, B6, B12, B9, B5, B7

>Vitamina A retinolftalina

Ayuda en la formación y mantenimiento de dientes, tejido óseos y blandos

Alimentos: frutas de color obscuro, yema de huevo, productos lácteos e hígado de res

Vitamina k fitomenadiona

Es necesaria porque sin ella, la sangre no se coagularía normalmente

Alimentos: pollo, coliflor, cereales y pescado

>vitamina C ácido ascórbico

Es un antioxidante que favorece los dientes y encías sanos ayuda al cuerpo absorber el hierro y a mantener el tejido saludable

Alimentos: naranja, fresas, melón y kiwi

>vitamina E tocoferol

Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K

Alimentos: aguacate, hortalizas, margarina, aceite, nueces y papaya

>Vitamina D calciferol

Se produce por el sol y ayuda al cuerpo absorber calcio

Alimentos: pescado, aceite de hígado, cereal y lácteos

>Vitamina B7 y B8 biotina

Esencial para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, al igual que en la producción de hormonas y colesterol

Alimentos: chocolate, cereal, carne de cerdo y levadura

>vitamina B1 tiamina

Ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía

Alimentos: leche en polvo, huevo, pan y legumbres

>Vitamina B9 ácido fólico

Sirve para la maduración de proteínas estructurales y hemoglobina

Alimentos: espinaca, carne de puerco, almendra y cacahuete

>vitamina B2 Riboflamina

Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos

Alimentos: hongos, espinacas, huevos y pan

>vitamina B12cobalamina

Es necesario para la producción de ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular

Alimentos: leche de soja, mariscos y carne de aves

>Vitamina B6 piridoxina

Ayuda a la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento cerebral

Alimentos: aguacate, plátano, legumbre y nueces

>vitamina B5 ácido pantoténico

Esencial en el metabolismo de alimentos y en la producción de hormonas y colesterol

Alimentos: carne de res, pollo y champiñones

>vitamina B3 niacina

ayuda a convertir los alimentos que se consumen en la energía que se necesita

alimentos : leche, huevos, arroz y panes

Bibliografía:

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