



**Fernando Ailton Maldonado
Hernández**

Lic. Julibeth Martínez Guillén

Super Nota

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

3° "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de 2023

VITAMINAS

¿QUE SON?

Son Micronutrientes que encontramos en los alimentos en cantidades muy pequeñas.

UTILIDAD

Mantenimiento, crecimiento, desarrollo y reproducción

LIPOSOLUBLES

ABSORCIÓN Y TRANSPORTE EN LÍPIDOS
EXCRECIÓN POR MEDIO DE LAS HECES EN LA CIRCULACIÓN ENTEROHEPÁTICA



VITAMINA A: RETINOL

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

1



2

VITAMINA E: TOCOFEROL

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

VITAMINA K: MENAQUINONA

Función: antioxidante. La encontramos en aceites vegetales.

3

4

VITAMINA D: CALCIFEROL

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

HIDROSOLUBLES

EN ASPECTOS METABÓLICOS SE EXCRETAN EN LA ORINA NO SE ALMACENAN EN CANTIDADES APRECIABLES

VIT. B1: TIAMINA

1

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

2

VIT. B2: RIBOFLAVINA

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





VITAMINAS

VIT. B3: NIACINA

3

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



VIT. B5: ACIDO PANTOTÉNICO

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..



6

VIT. B8: BIOTINA

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



VIT. B9: ÁCIDO FÓLICO

7

Función: metabolismo de un solo carbón. La podemos encontrar en hojas verdes y vísceras.

8

VIT. B12: COBALAMINA

Función: reacciones de metilación. La podemos encontrar en flora intestinal, leche y tejidos animales.



VIT. C: ACIDO ASCORBICO

9

Función: reacciones de carboxilación, transcarboxilación y descarboxilación, absorción de hierro y antioxidante. La podemos encontrar en tejidos vegetales frescos.



Bibliografía

Kaufer-Horwitz. Pérez Lizaur, A. (2015). *Nutriología médica 4ta edición*. México : EDITORIAL MEDICA PANAMERICANA.