



Diana Citlali Cruz Rios

Lic. Guillen Martínez Julibeth

Unidad 1

PASIÓN POR EDUCAR

Nutrición

3ro. "C"

VITAMINAS

LIPOSOLUBLES



Vitamina A

"RETINOL"

Mejora el funcionamiento de la retina /visión, funcionamiento del corazón y pulmones.



Vitamina D

"CALCIFEROL"

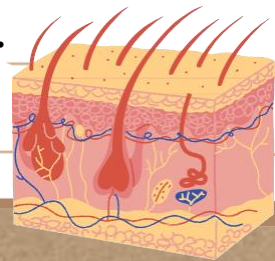
Beneficia a los huesos mediante una mejor absorción de calcio.



Vitamina E

"TOCOFEROL"

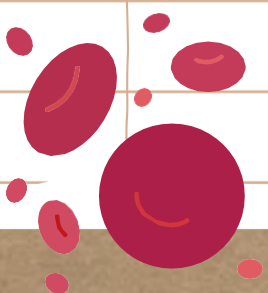
Actúa como antioxidante, fortalece el sistema circulatorio y la piel.



Vitamina K

"FILOQUINONA"

Ayuda a la coagulación de la sangre.

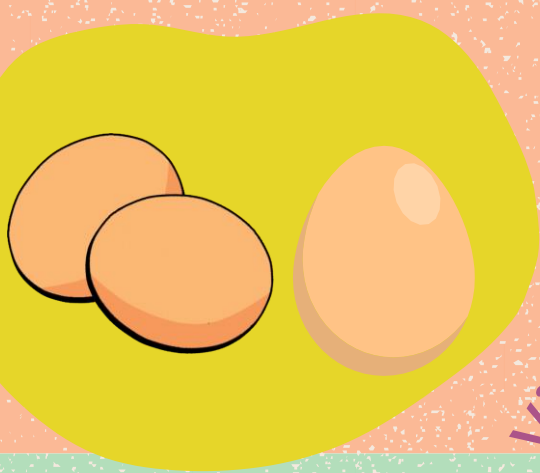


VITAMINAS Hidrosolubles

DIANA CITLALI CRUZ RIOS
LIC.MEDICINA HUMANA 3-C

- Ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía.
- Contracción muscular.

Vitamina B1/B1
TIAMINA

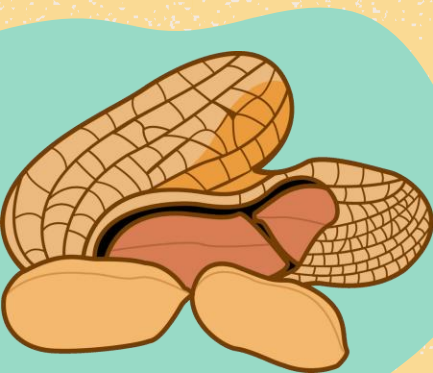
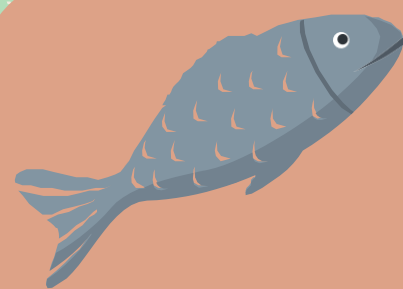


Vitamina B2
RIBOFLAVINA

- Desintoxicación hepática.
- Ayuda a crecimiento y reproducción (Piel, uñas, cabello).

- Correcta función psicológica.
- Metabolismo energético.
- Cognitivo: Aumenta el estado de alerta.

Vitamina B3
NIACINA

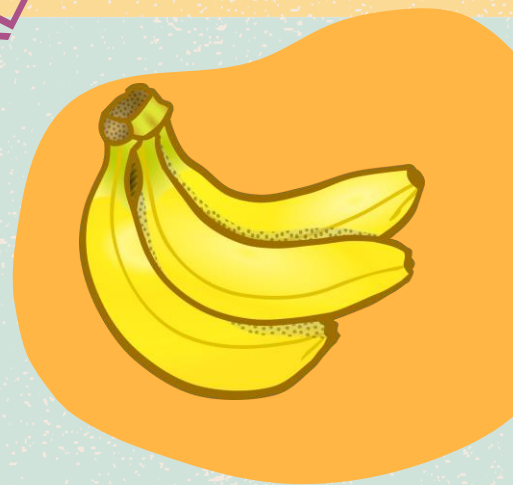


Vitamina B5
Ác. PANTOTÉNICO

- Es favorable para el sistema inmunológico.
- Equilibra niveles de colesterol.

- Desarrollo cerebral normal.
- Mantener saludable el sistema nervioso e inmunitario.

Vitamina B6
Ác. PIRIDOXAL



Vitamina B8
BIOTINA

- Participa en la síntesis y oxidación de las grasas.
- Regula los niveles de azúcar en sangre.
- Mantiene uñas y cabello.

- Buen crecimiento y desarrollo del feto. (Evita malformación)

Vitamina B9
Ác. FÓLICO





Vitamina B12 COBALAMINA

- Forma glóbulos rojos.
- Metabolismo celular.
- Ayuda a combatir cansancio (Físico y mental)

- Antioxidante.
- Protege las mucosas.
- Eleva el sistema inmunológico.

Bibliografía

Healthwise, E. p. (2023). Vitaminas: Funciones y fuentes. Cigna Healthwise, 1-3

Vitamina C ÁC. ASCÓRBICO



