



Luis Fernando Ruíz Pérez

Lic. Jullibeth Martines Guillen

Super nota de vitaminas

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Tercer Semestre

Grupo: C

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.



VITAMINAS

vitamina lipolubles

Requiere lípido de la célula para absorberse y excretarse

El retinol, importante en la visión, participa en el sistema inmune y en funcionamiento de órganos como corazón, pulmones y riñones. La puedes encontrar en alimentos, como: leche, naranja, zanahoria, brócoli, salmón y espinaca

VITAMINA A



VITAMINA D

Ayuda a mantener huesos fuertes, pues participa en la absorción de calcio, en el movimiento de los músculos y en la transmisión de señales entre el cerebro y el resto del cuerpo. se encuentra en salmón, hígado de res y yema de huevo, sin embargo, la piel produce vitamina D a través de la exposición a la luz solar



VITAMINA E

Es un tocoferol, es un antioxidante y participa en el sistema inmune, se encuentra en aceite de girasol y de cártamo; en frutos secos como almendras, avellanas y cacahuates, así como en vegetales verdes como brócoli y espinaca

VITAMINA K

Es un filoquinoma

Es necesaria para una correcta coagulación de la sangre, lo que ayuda a cicatrizar las heridas. Participa en la construcción de huesos a través de las proteínas. La encuentras en vegetales como espinaca, brócoli y lechuga, así como carne, queso, huevo, arándanos e higos

Vitamina hidrosolubles

Es un factor esencial de enzima que participa en aspectos metabolismo.

Participa en el crecimiento desarrollo y funcionamiento de las células así como en el metabolismo de alimentos, es decir, ayuda a convertirlos en energía. La encuentras en cereales como trigo y arroz integral, leguminosas (como frijoles y habas), carne roja y pescados

B1 tiaminal



B2 RIBOFLAVINA

Importante en el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células, participa en el metabolismo de alimentos convirtiéndolos en energía. La encuentras en vísceras animales (como el hígado de res), huevos, leche y en vegetales de hoja verde como espárragos, brócoli y espinacas

Fundamental para que las células fabriquen energía y para el adecuado funcionamiento del sistema nervioso, entre otras funciones. La encuentras en nueces, cacahuates, papa y leguminosas. También en carne roja, pollo y pescado.

B3 Niacina



Su función en el metabolismo pues ayuda a convertir los carbohidratos, grasas y proteínas en energía. Se encuentra presente en gran variedad de alimentos como hígado, cereales, semillas de girasol, pollo, atún, aguacate, leche entre otros

B5 ácido pantoténico



Su función del sistema inmune y en la producción de hemoglobina. La encuentras en atún, salmón, pollo, plátano, melón, quesos entre otros.

B6 ácido piridoxal



B8 Biotina



Es importante del metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos que aportan energía. Se encuentra presente en carnes, hígado de res, huevos, pescado, nueces, brócoli, camote, espinaca y leche, entre otros.

Es para producir material genético, como el ADN y participa en la reproducción celular. Se encuentra en vegetales de hoja verde (espárragos, espinaca), pollo, nueces, aguacate, leguminosas, huevo y leche.

B9 ácido fólico



B12 cobalamina



Participa en la formación de glóbulos rojos, ADN y en el funcionamiento del sistema nervioso. La encuentras en hígado de res, almejas, pollo, carne, salmón, huevo y leche.

Es un antioxidante en la producción de colágeno, y ayuda a la absorción de hierro. Esta vitamina tiene un rol importante para el sistema inmunitario. La encuentras en frutas cítricas como naranja, toronja, kiwi y en verduras como jitomate, y brócoli

VITAMINA C A ASCORBICO



Bibliografía

Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B., & Arroyo, P. (1995). Nutriología médica. In Nutriología médica (pp. 573-573).