



Roblero Roblero Evangelina Yaquelin 3°C.

Lic. Guillen Martínez Jullibeth

Súper nota de las vitaminas

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2023



Vitaminas liposolubles

A: Retinol

Función: ayuda a la formación de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel

Se encuentra en:



E: Tocoferol

Función: ayuda a formar glóbulos rojos y ensancha los vasos sanguíneos para evitar que la sangre se coagule dentro de ella.

Se encuentra en:



D: Calciferol

Función: ayuda en la absorción de calcio.

Se encuentra en:



K: Filoquinona

función: ayuda a la coagulación sanguínea.

Se encuentra en:



Éstas vitaminas tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, en las membranas.

Vitaminas hidrosolubles

**B/B1: Tiamina, B2: Riboflavina,
B3: Niacina**

Función: nutren el sistema nervioso;
controla el estrés, insomnio.

Se encuentran en:



B5: Ácido pantoténico

Función: colabora en la producción de
hormonas.

Se encuentra en:



B6: Ácido piridoxal

Función: mejora la circulación.

Se encuentra en:



C: Ácido ascórbico

Función: potente antioxidante

Se encuentra en:



B8: Biotina, B12: Cobalamina

Función: fertilidad, embarazo y
desarrollo del feto. Previene la
anemia.

Se encuentra en:



**Éstas vitaminas son
esenciales de enzimas y
participan en diversos
aspectos del metabolismo.**

Bibliografía:

de Zárate, J. D. A. O., Ruiz, I. M., Torres, M. F., Santos, M. M., & Picado, A. L. (2010). Vitaminas hidrosolubles y liposolubles: Curso básico" Dispensación de complementos alimenticios". Tema 5. *Farmacia profesional*, 24(5), 52-59.