



Jorge Yair Alvarado Ramirez

Lic. Guillen Martínez Julibeth

SUPER NOTA

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Tercer Semestre

“C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2023.

Vitaminas

Liposolubles

A VITAMINA A. VISION NORMAL, SISTEMA INMUNITARIO, REPRODUCCION, CRECIMIENTO Y DESARROLLO

D CALCIFEROL. AYUDA AL CUERPO A ABSORBER EL CALCIO

E TOCOFEROL. ACTÚA COMO ANTIOXIDANTE

K FILOQUINONA. COAGULACIÓN

Hidrosolubles

C ÁCIDO ASCORBICO. ANTIOXIDANTE

B₁ TIAMINA. CONVERTIR ALIMENTOS EN ENERGIA

B₂ RIVIFLAVINA. CRECIMIENTO, DESARROLLO Y FUNCIONAMIENTO DE LAS CELULAS

B₃ NIACINA. CONVERTIR ENERGIA

B₅ ACIDO PANTOTENICO. AYUDA A LA PIEL EN MANTENERSE TERSA, SUAVE Y SALUDABLE

B₆ PIRIDOXINA. FUNCIONAMIENTO DE ENZIMAS

B₈ BIOTINA CARBOXILACION

B₉ ACIDO FOLICO, SINTESIS DE AMINOACIDOS Y ADN

B₁₂ COBALAMINA. REACCIONES DE METILACION

