



Brian Torres Villalobos

Lic. Jullibeth Guillén Martínez

Super nota

Nutrición

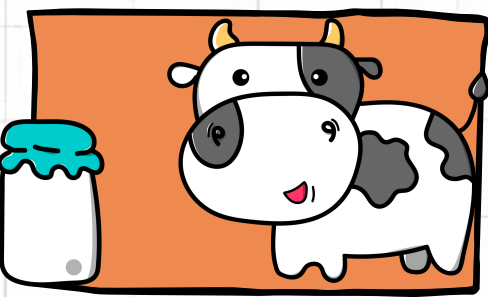
PASIÓN POR EDUCAR

Tercer Semestre

“C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2023.

VITAMINAS



VITAMINA A: "RETINOL"

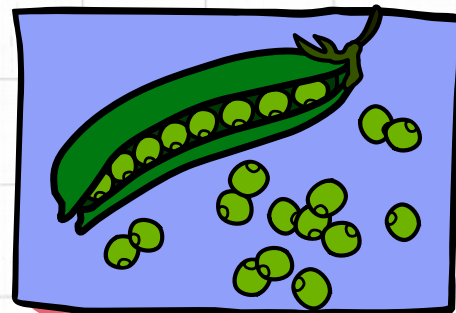
Función: Ciclo visual, diferenciación celular y respuesta inmunitaria.

La encontramos en tejidos animales y leche.

VITAMINA E: "TOCOFEROL"

Función: Antioxidante.

la encontramos en tejidos vegetales verdes, rojos y anaranjados.



VITAMINA K: "FILOQUINONA"

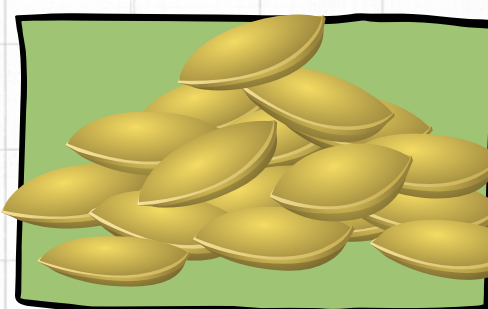
Función: Apoya a la coagulación de la sangre.

La podemos encontrar en hortalizas de hojas verdes como espinaca, brócoli y lechuga.

VITAMINA D: "CALCIFEROL"

Función: Favorece a la absorción intestinal de calcio y fósforo.

La podemos encontrar en aceite de pescado, atún.



VITAMINA B1: "TIAMINA"

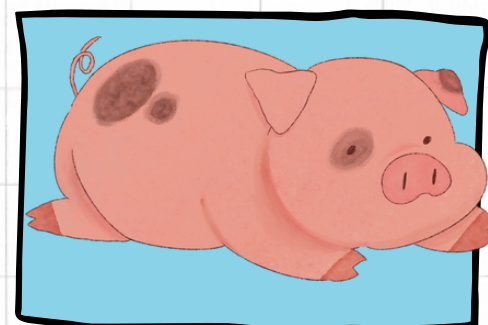
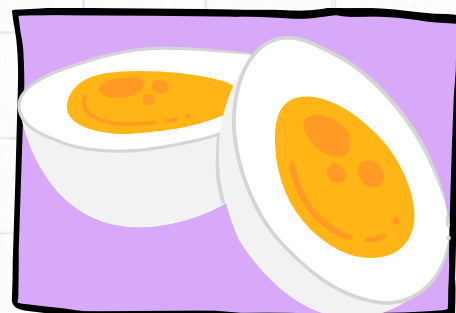
Función: Reacciones de descarboxilación.

La podemos encontrar en semillas maduras de cereales enteras.

VITAMINA B2: "RIVOFILAVINA"

Función: Acciones de óxido reducción.

La podemos encontrar en tejidos animales, leche y huevos.



VITAMINA B3: "NIACINA"

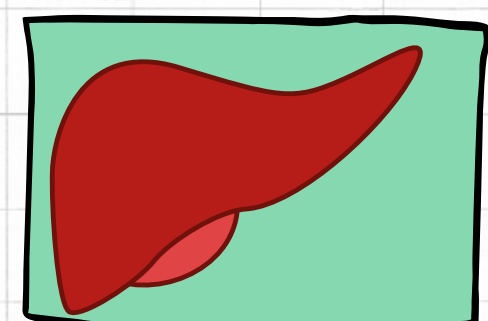
Función: Reacción de óxido de óxido - reducción.

La podemos encontrar en tejidos animales, tortillas y leche.

VITAMINA B5: "ÁCIDO PANTOTÉNICO"

Función: Transferencia de grupos acilo y acetilo.

La podemos encontrar en todos los alimentos.



VITAMINA B6: "ÁCIDO PIRIDOXAL"

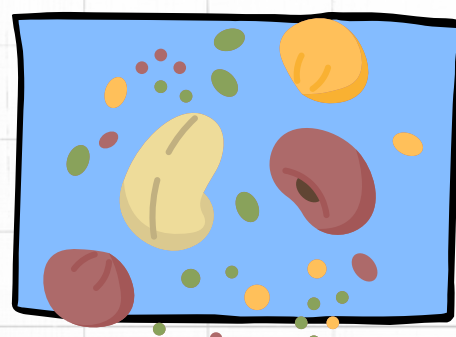
Función: Reacciones de transaminación y descarboxilación.

La podemos encontrar en hígado y cereales enteros.

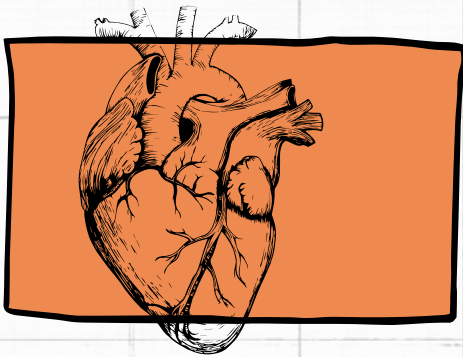
VITAMINA B8: "BIOTINA"

Función: Reacciones de carboxilación y transcarboxilación.

La podemos encontrar en semillas maduras de cereales enteros.



VITAMINAS



VITAMINA B9: ÁCIDO FÓLICO

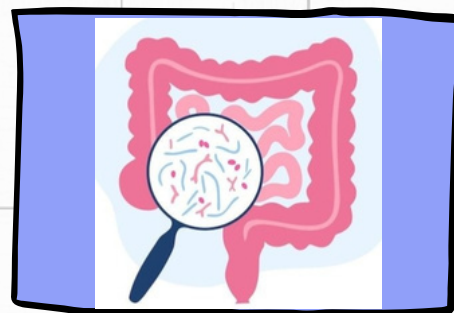
Función: Metabolismo de un solo carbón. Evitar mal formaciones.

La podemos encontrar en hojas verdes y vísceras.

VITAMINA B12: "COBALAMINA"

Función: Reacciones de ventilación.

La podemos encontrar en flora intestinal, leche y tejidos animales.



VITAMINA C: ÁCIDO ASCÓRBICO

Función: Absorción de hierro y antioxidante.

La podemos encontrar en tejidos vegetales frescos.

Bibliografía.

- Programa de divulgación selectiva de información científica: nutrición. Organización Panamericana de la Salud (1981)