



**Yuliana Guadalupe Gutiérrez  
Fonseca**

**Lic. Julibeth Martínez Guillen**

**Super nota**

**Nutrición**

**3° "C"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023

# VITAMINAS LIPOSOLUBLES

A

RETINOL

Previene las líneas de expresión  
Sistema inmunológico

D

CALCIFEROL

Solo se obtiene en el sol ,  
elevación de la dopamina feli  
feli

E

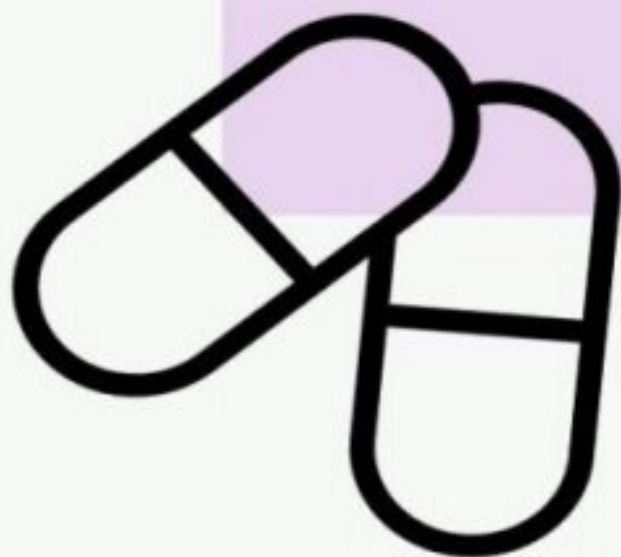
TOCOFEROL

Antioxidante, se obtiene en  
aceite de girasol, cacahuete,  
almendras, huesos y coco

K

FILLOQUINONA

Es una coagulante coliflor, se obtiene de coles  
de Bruselas, brócoli, espinacas, lechuga, etc.);  
legumbres (garbanzos); y, aunque en menor  
cantidad, también la contienen cereales (trigo  
y avena) y otras verduras y hortalizas  
(tomate, zanahoria, cebolla

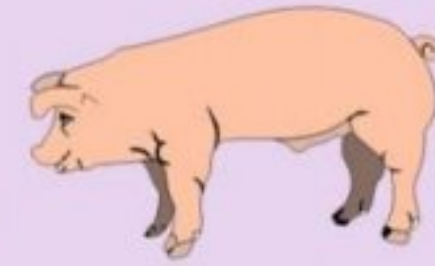


# VITAMINAS HIDROSOLUBLES

B1

TIAMINA

La tiamina es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo.



B2

RIBOFLAVINA

Ayuda al crecimiento del cuerpo



B3

NIACINA

absorbe por difusión pasiva, no se almacena en el organismo y los excedentes se eliminan en la orina.



B4

ÁCIDO

PANTOTÉNICO

Ayuda a metabolizar grasas, proteínas y carbohidratos



# VITAMINAS LIPOSOLUBLES

B6

ÁCIDO

PIRIDOXAL

Participa en la síntesis de hemoglobina y aminoácidos.



B8

BIOTINA

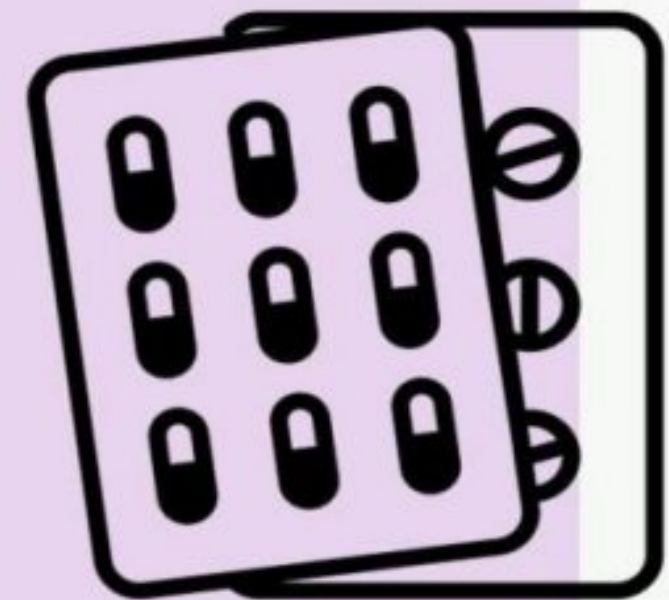
Ayuda al crecimiento del cabello, aumenta la queratina en el cuerpo, ayuda al metabolismo



B9

ÁCIDO FOLICO

El cuerpo lo usa para producir células nuevas. Piense en la piel, el cabello, las uñas y también ayuda al crecimiento del bebé sin complicaciones del cerebro o columna vertebral.



B12

COBALAMINA

origen bacteriano hidrosoluble esencial para el funcionamiento normal del cerebro, del sistema nervioso, y para la formación de la sangre y de varias proteínas. Y producción del ADN



# VITAMINAS LIPOSOLUBLES

C

ÁCIDO  
ASCORBICO

actúa como antioxidante, al  
ayudar a proteger las células  
contra los daños causados por  
los radicales libres



Bibliografía

Libro de nutrición