

**Nombre del alumno: Hania Paola Domínguez Franco.**

**Nombre del profesor:  
L.N Julibeth Guillen Martinez.**

**Nombre del trabajo: Vitaminas y su clasificación.**

**Materia: Nutrición.**

**Grado: 3**

**Grupo: "C"**

# Vitaminas.

## CLASIFICACIÓN:

### *Liposolubles*



#### Características:

1. Requieren lípidos para su absorción.
2. Se eliminan por medio de las heces por la circulación enterohepática.
3. Son la Vit. A, Vit D, Vit E, Vit K.

# Vitaminas.

## CLASIFICACIÓN:

¿Cuáles son?

## *Hidrosolubles*

Características:

1. Viajan mediante transportadores.
2. Solubles en agua.
3. Se eliminan mediante la orina.
4. Se distribuye en las partes acuosas de la célula.



HIDROSÓLUBLES		
Encontramos 9 vitaminas		
<b>B1</b>	<b>TI</b>	(Tiamina)
<b>B2</b>	<b>RI</b>	(Riboflavina)
<b>B3</b>	<b>NI</b>	(Niacina)
<b>B5</b>	<b>PAN</b>	(Ác. Pantoténico)
<b>B6</b>	<b>PI</b>	(Piridoxina)
<b>B8</b>	<b>BI</b>	(Biotina)
<b>B9</b>	<b>FO</b>	(Ác. Fólico)
<b>B12</b>	<b>CO</b>	(Cobalamina)
<b>C</b>		(ÁCIDO ASCÓRBICO)

# Vitaminas Liposolubles

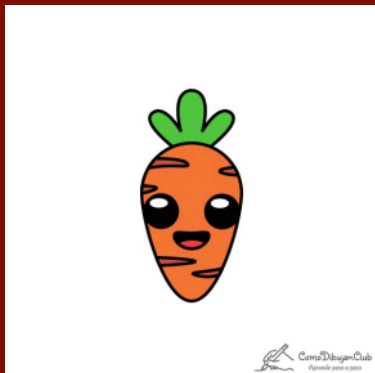
## Vitamina A

Nombre real: Retinol

Nomenclatura: Vit. A

Función. Inmunitaria

Ciclo Vital, diferenciación  
celular.

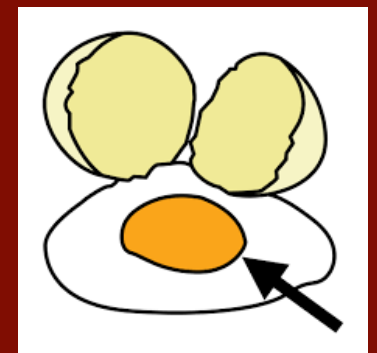


## Vitamina D

Nombre real: Calciferol.

Nomenclatura: Vit. D.

Función. Absorción,  
metabolismo del Ca,  
contracción muscular.



# Vitaminas Liposolubles.

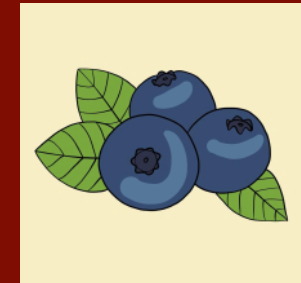
## Vitamina E.

Nombre real: Tocorefol.  
Nomenclatura: Vit. E  
Función. Antioxidante,  
inmunidad.



## Vitamina K.

Nombre real: Filoquinona.  
Nomenclatura: Vit. K  
Función. Coagulación.



# Vitaminas Hidrosolubles

## Vitamina B1 o B.

Nombre real: Tiamina

Nomenclatura: Vit. B2 o B

Función: crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células, reacciones de descarboxilación, metabolismo de los alimentos

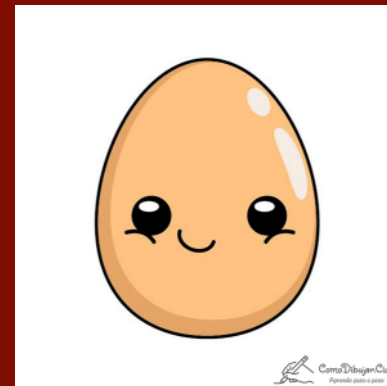


## Vitamina B2.

Nombre real: Riboflavina.

Nomenclatura: Vit. B2.

Función: crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células, metabolizándolas en energía.



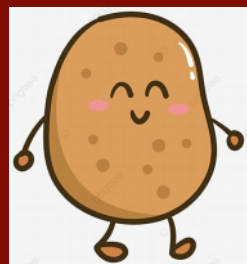
# Vitaminas Hidrosolubles.

## Vitamina B3.

Nombre real: Niacina.

Nomenclatura: Vit. B3.

Función: fundamental para que las células fabriquen energía y el buen funcionamiento del S. Nervioso.

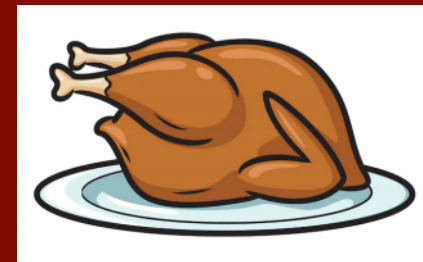


## Vitamina B5.

Nombre real: Ácido pantoténico.

Nomenclatura: Vit. B5.

Función: Convierte las HC, , grasas, y PT en energía.



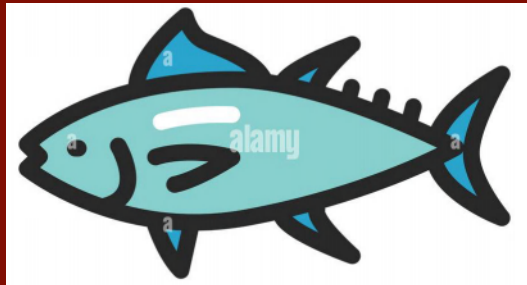
# Vitaminas Hidrosolubles.

## Vitamina B6.

Nombre real: Pirixoxina

Nomenclatura: Vit. B6.

Función: desarrollo cognitivo,  
inmunidad, producción de  
hemoglobina.



## Vitamina B7.

Nombre real: Ácido pantoténico.

Nomenclatura: Vit. B5.

Función: Convierte las HC, ,  
grasas, y PT en energía.





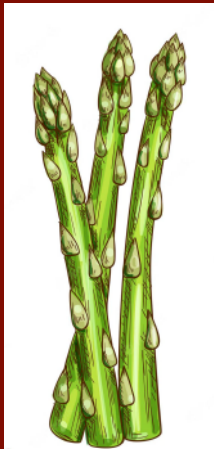
# Vitaminas Hidrosolubles.

## Vitamina B9.

Nombre real: Ácido Fólico.

Nomenclatura: Vit. B9.

Función: producción de material genético adecuado.



## Vitamina B12.

Nombre real: Cobalamina.

Nomenclatura: Vit. B12.

Función: formación de GR, ADN, funcionamiento del S. Nervioso.



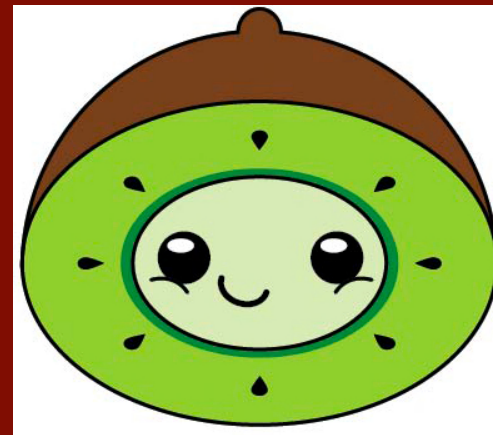
# Vitaminas Hidrosolubles.

## Vitamina C.

Nombre real: Ácido ascórbico.

Nomenclatura: Vit. C.

Función: Producción de colágeno, ayuda en la absorción de Hierro, inmunidad.



# Bibliografías.

Administrador. (2022, 9 diciembre). *Vitaminas liposolubles e hidrosolubles - 180 the concept*. 180 the Concept. Nutricosmética y tratamientos. <https://www.180theconcept.com/blog/noticias-nutricosmetica/vitaminas-liposolubles-e-hidrosolubles/>

Edgar. (2023, 19 enero). Principales funciones de las vitaminas. *EnfaBebé México*. [https://www.enfabebe.com.mx/articulos/cct4/principales-funciones-de-las-vitaminas?gclid=CjwKCAjw6eWnBhAKEiwADpnw9hyALW3hoDI2bOBEuQWLxyW2d4ID\\_QYsr9vFRM4qtBu7bUX1Q19TBBoc3xwQAvD\\_BwE](https://www.enfabebe.com.mx/articulos/cct4/principales-funciones-de-las-vitaminas?gclid=CjwKCAjw6eWnBhAKEiwADpnw9hyALW3hoDI2bOBEuQWLxyW2d4ID_QYsr9vFRM4qtBu7bUX1Q19TBBoc3xwQAvD_BwE)