



Nombre del alumno:
Wilber Gómez López

Nombre del profesor:
Lic. Jullibeth GuillenMartínez

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre de 2023.

Vitaminas



Vitamina B1 (Tiamina)

Metabolismo de energía y función nerviosa.

Trigo, arroz integral, frijoles, habas, carne roja, pescado.

Vitamina B2 (Riboflavina)

Crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células, transforma alimentos en energía.

Hígado de res, huevo, leche, espárragos, brócoli, espinaca.

Vitamina B3 (Niacina)

Fabricación de energía de las células y funcionamiento del sistema nervioso.

Nueces, cacahuates, papa, leguminosas, carne roja, pollo, pescado.

Vitamina B5 (Ácido pantoténico)

Necesaria en el metabolismo.

Hígado, cereales, semillas de girasol, pollo, atún, aguacate, leche.

Vitamina B6 (Piridoxina)

Desarrollo cognitivo, sistema inmune y producción de hemoglobina.

Atún, salmón, pollo, plátano, melón, quesos.

Vitamina B12 (Cobalamina)

Formación de eritrocitos, ADN y funcionamiento del sistema nervioso.

Hígado de res, almejas, pollo, carne, salmón, huevo, leche.

Vitamina B9 (Ácido fólico)

Producción de material genético y reproducción sexual.

Espárragos, espinaca, pollo, nueces, aguacate, leguminosas, huevo, leche.

Vitamina C (Ácido ascórbico)

Antioxidante en la producción de colágeno y ayuda en la absorción de hierro.

Naranja, toronja, kiwi, jitomate, brócoli.

Vitamina A (Retinol)

Ayuda en la vista, sistema inmune, y en el funcionamiento del corazón, pulmones y riñones.

Leche, naranja, zanahoria, brócoli, salmón y espinaca.

Vitamina D (Calciferol)

Mantiene huesos fuertes, ayuda en el movimiento de los músculos y la transmisión de señales entre el cerebro y el resto del cuerpo.

Salmón, hígado de res, yema de huevo.

Vitamina E (Tocoferol)

Antioxidante y participa en el sistema inmune.

Aceite de girasol y de cártamo, almendras, avellanas, cacahuates, brócoli, espinaca.

Vitamina K (Filoquinona)

Coagulante sanguíneo y calcificación ósea.

Espinaca, brócoli, lechuga, carne queso, huevo, arándanos, higos.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Kaufer Horwitz, M., Pérez Lizaur, A. B., & Arroyo, P. (2015). Nutrióloga Médica. 4ª.Ed. Médica Panamericana.