



**Mi Universidad**

**Supernota**

*Nombre del Alumno: Gabriel de Jesús Martínez Zea*

*Nombre del tema: Vitaminas y su clasificación*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Lic. Martínez Guillen Jullibeth*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina*

*Semestre: 3*

*Grupo: D*

# Vitaminas y su clasificación

liposolubles

k

Vitamina A  
(retinol)

Ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sano, se encuentra principalmente en: pescado, vísceras (como el hígado), los productos lácteos, los huevos y las verduras de hojas verde oscuro como la col y la espinaca

Vitamina D  
(calciferol)

Facilita la absorción intestinal de calcio y fósforo, así como la mineralización del hueso, se encuentra principalmente en: los pescados grasos, como la trucha, el salmón, el atún y la caballa, así como los aceites de hígado de pescado.

Vitamina E  
(tocoferol)

Es un antioxidante principal y elimina los radicales libres, se encuentra principalmente en: Los frutos secos (como avellanas y, en especial, almendras) y las semillas (como las semillas de girasol), Las hortalizas de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli.

Vitamina K  
(filloquinona)

Actúa como cofactor en la carboxilación hepática de procoagulantes, se encuentra principalmente en: Hortalizas de hojas verdes como la espinaca, col rizada, brócoli y lechuga, Aceites vegetales, Algunas frutas como los arándanos azules y los higos.

Vitamina B1  
(tiamina)

Ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía, se encuentra principalmente en: cereales integrales, la carne y el pescado.

Vitamina B2  
(riboflavina)

Contribuye a proteger las células frente al estrés oxidativo, se encuentra principalmente en: huevos, vísceras, carnes magras y leche parcialmente descremada. algunas hortalizas (como hongos y espinacas) y otros productos a base de cereales

Vitamina B3  
(niacina)

Importante para el sistema nervioso, el aparato digestivo y la salud de la piel, se encuentra principalmente en: Alimentos de origen animal, como aves de corral, carne de res, de cerdo y pescado, algunos tipos de nueces, legumbres y granos, alimentos enriquecidos y fortificados, como muchos panes y cereales

Vitamina B5  
(Ac. Pantoténico)

Es uno de los contribuyentes de la coenzima A, se encuentra principalmente en: Carne de res, pollo, mariscos y vísceras. Huevos y leche. Verduras como champiñones, aguacates, papas y brócoli. Granos enteros, como trigo integral, arroz integral y avena.

Vitamina B6  
(piridoxina)

Contribuye al metabolismo normal de las proteínas y del glucógeno, se encuentra principalmente en: aves, pescado, y vísceras, todas ricas en vitamina B6; papas y otros vegetales con almidón

Vitamina B8  
(biotina)

Interviene en el metabolismo de los macronutrientes, se encuentra principalmente en: Salvado de trigo. Frutos secos Almendras, avellanas, cacahuetes y nueces. Huevos enteros y yema de huevo

Vitamina B9  
(ácido fólico)

Contribuye a la proliferación celular, se encuentra principalmente en: el hígado, las verduras de hojas verdes, los frijoles, el germen de trigo y la levadura.

Vitamina B12  
(cobalamina)

Importante para el metabolismo de las proteínas y formación de glóbulos rojos en la sangre, se encuentra principalmente en: Pescado, carne, carne de aves, huevos, leche y otros productos lácteos

Vitamina C  
(ácido ascórbico)

Es un antioxidante importante para la salud del sistema inmunitario, ayuda a la absorción del hierro, se encuentra principalmente en: frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes y kiwi

Hidrosolubles

## Bibliografía

- *Alimentos ricos en vitamina B1 o tiamina. Nutrición y Salud. Clínica Universidad Navarra.* (s. f.). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-vitamina-b1>
- GaeaPeople. (2022, 16 septiembre). *¿Cuántas vitaminas hay y qué funciones llevan a cabo?* - *iMagazine - Soluciones para la diabetes.* Soluciones para la Diabetes. <https://www.solucionesparaladiabetes.com/magazine-diabetes/cuantas-vitaminas-hay-y-que-funciones-llevan-a-cabo/>
- National Library of Medicine. (s. f.). *Vitamina D.* <https://medlineplus.gov/spanish/vitamind.html>
- *Office of Dietary Supplements - vitamina E.* (s. f.). <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-DatosEnEspanol/>
- *Prueba de vitamina B.* (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-vitamina-b/>
- *Vitamina A.* (2023, 10 agosto). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-vitamin-a/art-20365945>
- *Vitamina K: MedlinePlus Enciclopedia Médica.* (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002407.htm>
- *Vitaminas: MedlinePlus Enciclopedia Médica.* (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>
- *Vitaminas: MedlinePlus Enciclopedia Médica.* (s. f.-c). [https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm#:~:text=La%20riboflavina%20\(vitamina%20B2\)%20funciona,convertir%20los%20carbohidratos%20en%20energ%C3%ADa.](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm#:~:text=La%20riboflavina%20(vitamina%20B2)%20funciona,convertir%20los%20carbohidratos%20en%20energ%C3%ADa.)