

13 VITAMINAS Que son ESENCIALES

Elaborado por Paul María Oropeza López

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

VITAMINA A - RETINOL - ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blando - las vamos a encontrar en Frutas de color oscuro, Hortalizas de hoja verde, Yema de huevo Productos lácteos y leche enriquecidos, Hígado, carne de res.



VITAMINA D - CALCIFEROL - se conoce como "la vitamina del sol", Esta vitamina le ayuda al cuerpo a absorber el calcio y propulsor de la dopamina, Cereales enriquecidos, Pescado y Productos lácteos y leche enriquecidos.



VITAMINA E - TOCOFEROL - Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K, Papaya y mango, Margarina, Aguacate.



VITAMINA K - FILOQUINONA - necesaria porque sin ella, la sangre no se coagularía normalmente. Algunos estudios sugieren que es importante para la salud de los huesos, Coliflor, Repollo, Pescado.



VITAMINAS HIDRSOLUBLES

VITAMINA B-B1- TIAMINA - ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía, la vamos a encontrar en Legumbres, Nueces y semillas, Huevo, Pan y harina enriquecidos.



VITAMINA B2- RIBOFLAVINA - Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos, pan, huevos, vísceras



VITAMINA B3 - NIACINA - ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. En dosis altas también tiene efectos que reducen los triglicéridos, Patata, Nueces, Huevos.



VITAMINA B5 - ACID, PANTOTENICO - esencial para el metabolismo de los alimentos. También desempeña un papel en la producción de hormonas y colesterol, Patata blanca y camote, Champiñones, Leche.



VITAMINA B6 - PIRIDOXINA - ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función cerebral. Carne de res, Plátano, Carne de aves de corral.



VITAMINA B8 - BIOTINA - es esencial para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, al igual que en la producción de hormonas y colesterol. Carne de cerdo, Chocolate, Leche, Nueces.



VITAMINA B9 - FOLATO - Es necesario para la producción del ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular. Remolachas, Germen del TRIGO, Levadura de la CERVEZA, Espárragos y brócoli



VITAMINA B12 - COBALAMINA - ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de los sistemas nervioso central y periférico, Mariscos, Carne, Huevos.



VITAMINA C - ACID, ASCORBICO - es un antioxidante que favorece los dientes y encías sanos. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable. Fresas, Cítricos, Coles de Bruselas, Brócoli



BIBLIOGRAFÍA
 Vitaminas. MedlinePlus
 Enciclopedia Médica. (s. f.).
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>

Vitaminas de 2 tipos

Hidrosolubles (Vitaminas B y C)

Se disuelven en agua
El exceso en la orina
No se almacenan en el cuerpo



Liposolubles (Vitaminas A, D, E y K)

Se guardan en la grasa
En tejidos grasos: Hígado y tejido adiposo
Peligroso comer en exceso



Muchas gracias por su atención.



Super nota

Paul maría Oropeza López

Nutrición medica

Dra. Jullibeth Martinez Guillen

I parcial

3° semestre.

Vitaminas y su clasificacion.