



SUPER NOTA

Sanchez Lopez Jesus Ivan

Las Vitaminas

Parcial 1

Nutricion

Lic. Jullibeth Martinez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

Semestre 3

Comitan de Dominguez, Chiapas, Mexico. A 16 de Septiembre de 2023



VITAMINAS Y



CLASIFICACION

Las vitaminas son necesarios para nutrientes el buen funcionamiento celular del organismo y, a diferencia de algunos minerales, actúan en dosis muy pequeñas.



CLASIFICACION

1. LIPOSOLUBLES
2. HIDROSOLUBLES

VITAMINAS

A	B o B1	B6	C
D	B2	B8	
E	B3	B9	
K	B5	B12	

HIDROSOLUBLES

VITAMINA B1 o TIAMINA

Función: liberar energía que contienen los hidratos de carbono.

Se encuentran en frutos secos, cereales integrales, leguminosas, levadura de cerveza y germen de trigo

VITAMINA B3 NIACINA O ÁCIDO NICOTÍNICO

Función: convertir los alimentos en energía. Se le implica en la oxidación de los carbohidratos y de los ácidos grasos.

Fuentes: leguminosas, frutos secos, cereales, levadura de cerveza

VITAMINA B9, M, ÁCIDO FOLICO O FOLACINA

Función: interviene en la síntesis de ADN en las células de tejidos nuevos, como es el caso de los fetos, también interviene en la formación de glóbulos rojos.

Fuentes: lenteja, judías, verduras, hígado

LA VITAMINA C O ÁCIDO ASCÓRBICO

Función: formación de la proteína de los tejidos conjuntivos y regeneración del cartílago de los huesos.

Fuentes: papas, hortalizas crudas, frutas cítricas, tomates, pimientos, espinacas

EL ÁCIDO PANTOTÉNICO:

Función: defensa del organismo contra infecciones, interviene en el metabolismo de grasas, proteína e hidratos de carbono

Fuentes: está en todos los tejidos animales y vegetales, levadura de cerveza

LIPOSOLUBLES

VITAMINA A- RETINOL

Función: ayuda al crecimiento y la visión

Fuentes: mantequilla, hortalizas de hoja verde, espinacas, frutas como el albaricoque, aceite de hígado de bacalao, huevos, leche, zanahoria.

VITAMINA E-TOCOFEROL

Función: facilita la circulación sanguínea, y estabiliza las hormonas femeninas, favoreciendo el embarazo y parto.

Fuentes: frutos secos, huevos, mantequilla, espárragos, soya, espinaca y judías

VITAMINA B2 O RIBOFLAVINA

Función: catalizar la oxidación de grasas, proteínas e hidratos de carbono.

Fuentes: hígado, leche, judías, lentejas, quesos y frutos secos

VITAMINA B6 O PIRIDOXINA

Función: metabolismo de aminoácidos y formación de hemoglobina.

Fuentes: plátanos, aguacates, cereales integrales, vegetales en general

VITAMINA B12 O CIANOCOBALAMINA

Función: formación de glóbulos rojos.

Fuentes: hígado. Es la única vitamina que tiene una molécula con un mineral, el cobalto, y no lo produce ninguna planta o animal, sino solo algunos microorganismos

LA VITAMINA 8 O BIOTINA

Se encuentra en muchos alimentos vegetales y animales, por lo que no suelen ofrecer problemas dietéticos.

Fuente: hígado de ternera y cerdo, yema de huevo, espinacas, levadura de cerveza



VITAMINA D- CALCIFEROL

Función: junto con la vitamina A, permite la absorción de Ca, es primordial para el crecimiento y la calcificación.

Fuentes: pescado, hígado, productos lácteos, huevos, la luz solar, cuyos rayos ultravioleta favorecen la absorción y asimilación de pro vitaminas en vitamina D.

VITAMINA K- FILOQUINONA

Función: actúa sobre la coagulación. Deficiencia: alteraciones en la coagulación sanguínea. Fuentes: patatas, coliflor, judías verdes, guisantes frescos y las espinaca

BIBLIOGRAFIAS

**(S/f). Redalyc.org. Recuperado el 17 de septiembre de 2023,
de <https://www.redalyc.org/pdf/4760/476047388007.pdf>**

**Vitaminas. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 17 de septiembre de 2023,
de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>**