

PRESENTACIÓN  
COMITAN DE DOMINGUEZ  
UNIVERSIDAD DEL SUR

SUPERNOTA DE LAS VITAMINAS Y SU  
CLASIFICACIÓN

ANDY JANETH PEREZ DIAZ  
LIC. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN  
3 SEMESTRE GRUPO D  
1 PARCIAL  
NUTRICION

16 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

## VITAMINAS LIPOSOLUBLES

- SE TRANSPORTAN CON LOS LIPIDOS DE LA DIETA
- REQUIEREN LIPIDOS PARA SU ABSORCIÓN
- SE ECRETAN EN LAS HECES MEDIANTE LA CIRCULACIÓN ENTEROPATICA

### VITAMINA A

Ciclo vital, diferenciación celular y respuesta inmunitaria

TEJIDOS ANIMALES Y LECHE



**RETINOL**

ACEITES VEGETALES

VITAMINA E

Antioxidante



**TOCOFEROL**

VITAMINA K

Factor de la coagulación

HOJAS VERDES Y FLORA INTESTINAL

**FILOQUINONA**



TEJIDOS ANIMALES, ESPECIALMENTE HÍGADO. EN PRESENCIA DE LUZ ULTRAVIOLETA, SÍNTESIS EN LA PIEL

VITAMINA D

Absorción y metabolismo del calcio, mineralización, contracción muscular y respuesta inmunitaria



**CALCIFEROL**

# vitaminas hidrosolubles

- Solubilidad en agua
- distribución en las fases acuosas de la célula
- Cofactores o cosustratos especiales de enzimas
- La mayoría se almacena en cantidades apreciables

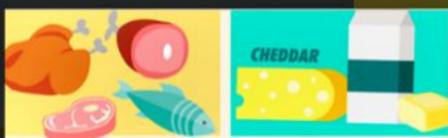
## B1: tiamina

Reacción de descarboxilación» semillas maduras de cereales enteros



## B2: RIBOFLAVINA

Reacciones de óxido reducción» tejidos animal y leche



## B3: NIACINA

Reacciones de óxido reducción» tejidos animales, tortilla y leche



## B5: ACIDO PANTOTENICO

Transferencia de grupos acilo y acetilo» todos los alimentos



## B6: ACIDO PIRIDOXAL

Reacciones de transaminación y descarboxilación» hígados y cereales



## B8: BIOTINA

Reacciones de descarboxilación y transcarboxilación



## B9: ACIDO FOLICO

Metabolismo de un solo carbón» hígados y cereales



## B12: COBALAMINA

Reacciones de metilación» flora intestinal, leche y tejidos animales



## C: ACIDO ASCORBICO

Reacciones de descarboxilación, absorción de hierro y antioxidante» tejidos vegetales frescos

