



**Universidad del Sureste  
Campus Comitan De Dominguez  
Lic.Medicina Humana**



# **Super Nota: Vitaminas y su clasificación**

**Nombre: Abril Amely Valdez Maas  
Semestre: 3      Grupo: D  
Lic.Jullibeth Martinez Guillen  
Materia: Nutrición**

Comitan de Dominguez, Chiapas.

# VITAMINAS Y SU CLASIFICACIÓN



## ¿QUE SON LAS VITAMINAS?



SON UN GRUPO DE SUATNCIAS QUE SON NECESARIAS PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS CELULAS , EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO...

## SE CLASIFICAN EN 2 CATEGORIAS:

- LIPOSOLUBLES
- HIDROSOLUBLES



## VTAMINAS

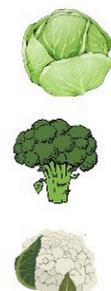
**¿Que son las liposolubles?**

- Se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos.
- Las vitaminas liposolubles (A, D, E, y K), se disuelven en grasas y se pueden almacenar en el cuerpo.

**Funcion de las vitaminas liposolubles:**

ES PROMOVER LA ASIMILACIÓN DE OTROS NUTRIENTES EN EL ORGANISMO.

- LAS LIPOSOLUBLES TIENEN UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL CRECIMIENTO Y LA PROTECCIÓN DE LOS TEJIDOS DEL CUERPO.

<h3>A</h3> <p>(RETINOL)</p> <p>SE OBTIENE A TRAVÉS DE LA ABSORCIÓN LINFÁTICA.</p> <p>AYUDA A LA FORMACIÓN Y MANTENIMIENTO DE DIENTES, TEJIDOS ÓSEOS Y BLANDOS, MEMBRANAS MUCOSAS Y PIEL SANOS</p>	<h3>D</h3> <p>(CALCIFEROL)</p> <p>SE DA MAYORITARIAMENTE A TRAVÉS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR.</p> <p>LAS PRINCIPALES FUNCIONES DE LA VITAMINA D SON:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MEJORAR LA ABSORCIÓN INTESTINAL Y EQUILIBRAR EL METABOLISMO DEL FOSFATO Y EL CALCIO, PROTEGIENDO EL SISTEMA ÓSEO.</li> </ul>	<h3>E</h3> <p>(TOCOFEROL)</p> <p>TIENE UNA ABSORCIÓN LINFÁTICA Y SU FUNCIÓN ES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PREVENIR EL DETERIORO CELULAR; ESTIMULA EL SISTEMA INMUNITARIO Y ESTÁ IMPLICADA EN LA FORMACIÓN DE LOS GLOBULOS ROJOS.</li> <li>• TAMBIÉN SE CARACTERIZA POR SU VALOR ANTIOXIDANTE PARA RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO.</li> </ul>	<h3>K</h3> <p>(FILOQUINONA O VITAMINA K)</p> <p>CONTRIBUYE A LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE (SIN ELLA LA SANGRE NO SE SOLIDIFICARÍA) Y REPERCUTE EN LA MINERALIZACIÓN DE LOS HUESOS.</p>
↓	↓	↓	↓
<p><b>La encontramos en:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas de color oscuro</li> <li>• Hortalizas de hoja verde</li> <li>• Yema de huevo</li> <li>• Productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche)</li> <li>• Hígado, carne de res y pescado</li> </ul> 	<p><b>La encontramos en:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado (graso como el salmón, la caballa, el arenque y la perca emperador)</li> <li>• Aceites de hígado de pescado (aceite de hígado de bacalao)</li> <li>• Cereales enriquecidos</li> <li>• Productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche)</li> </ul> 	<p><b>La encontramos en:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate</li> <li>• Hortalizas de hoja verde oscura (espinaca, brócoli, espárrago y hojas de nabo)</li> <li>• Margarina (hechas de aceite de cártamo, maíz y girasol)</li> <li>• Aceites (cártamo, maíz y girasol)</li> <li>• Papaya y mango</li> <li>• Semillas y nueces</li> <li>• Germen de trigo y aceite de germen de trigo</li> </ul> 	<p><b>La encontramos en:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repollo (col)</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Cereales</li> <li>• Hortalizas de hoja verde oscura (brócoli, col de Bruselas y espárrago)</li> <li>• Verduras de hoja oscura (espinaca, col rizada, berza y hojas de nabo)</li> <li>• Pescado, hígado, carne de res y huevos</li> </ul> 

# ¿VITAMINAS HIDROSOLUBLES?

Las hidrosolubles son aquellas vitaminas que se encuentran y se disuelven con el agua de nuestro cuerpo, como la sangre. Debido a esto, es relativamente fácil eliminar su exceso, ya sea a través de la orina o el sudor



## B1 Tiamina

Participa en el metabolismo glúcido y es muy importante para el sistema nervioso. Su consumo previene el cansancio, la anemia o la irritabilidad.

La tiamina se encuentra en los frutos secos, las legumbres, la carne y en pescados como el atún o las sardinas.



## B2 Riboflavina

Es esencial para el metabolismo y está presente en la leche, huevos, tejidos animales, carnes magras, pescados y vegetales de hoja verde, como el brócoli o las espinacas.



## B3 Niacina

La niacina contribuye a que tengamos energía y que nuestro sistema nervioso esté equilibrado químicamente. Fomenta el buen funcionamiento de las neuronas y la producción de hormonas esteroideas.

La encontrarás en sardinas, atún, vísceras, legumbres, cacahuetes y harinas vegetales.



## B5 Acido patoténico

participa en los procesos por los cuales obtenemos energía a partir de los alimentos. También contribuye a la producción de colesterol y otras grasas esenciales.

encuentra en alimentos como en el pollo, derivados de la leche, aguacate, brócoli, champiñones o en la yema de los huevos.



## B6 Piridoxina

La piridoxina participa en la formación de glóbulos rojos, provee de oxígeno a las células y favorece un buen funcionamiento intestinal.

se obtiene en los plátanos, salmón, hígado, nueces y carne magra de cerdo, entre otros alimentos.



## B8 Biotina

Esta vitamina interviene en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas.

Esta presente en hígado, yema de huevo, cereales integrales, patata y pescados.



## B9 Folato(acido folic)

Resulta esencial para los procesos biológicos de mantenimiento y reparación de células. Además, junto con la B12, contribuye a la formación de glóbulos rojos.

Verduras y hortalizas, como las espinacas, el brócoli o la col, así como las legumbres y los frutos secos, son alimentos ricos en ácido fólico.



## B12 Cianocobalamina

Es esencial para la formación de glóbulos rojos, regeneración de tejidos y para el sistema nervioso.

Los huevos, los productos lácteos, la carne roja o pescados como el salmón y la caballa son ricos en B12.



## C Acido ascorbico

La vitamina C fortalece el sistema inmunitario, mejora la cicatrización de heridas y facilita la absorción de calcio y hierro. puedes encontrarla en cítricos (naranja, mandarina, kiwi, etc.), pimienta, coliflor, brócoli y coles de Bruselas.



Vitaminas. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 12 de septiembre de 2023, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/arti/c/002399.htm>

### Bibliografía:

Griseida. (2021, mayo 5). ¿Qué son las vitaminas hidrosolubles y cuál es su función? Inercial. <https://inercial.com/que-son-vitaminas-hidrosolubles/>