

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Campus Comitán**

**Medicina Humana**

**Nutrición**

**Super nota de vitaminas**

**Lic. Jullibeth Martínez Guillen**

**Yereni Montserrat Pérez Nuricumbo**

**3er semestre**

**Grupo D**



# Vitaminas

Liposolubles → necesitan



**A**

**Retinol**

Antioxidantes

Inmunológicas

Favorece el crecimiento de los niños.

Reduce severidad de infecciones: diarrea, sarampión.



**D**

**Calciferol**

Piel



Permite la fijación del calcio

Regulación del metabolismo, calcio-fosforo.

Ayudan al movimiento de los músculos.

Ayuda a los nervios en transmisión de mensajes.

## ALIMENTOS CON VITAMINA D

Vitamina D por cada 100 gramos

ACETE DE HIGADO DE BACALAO 5 mcg	ACETE DE SALMON 100 mcg	HIGADO DE TERCIERA 1,1 mcg	HIGADO DE CERDO 2,2 mcg	SALMON 5 mcg
SARDINAS 40 mcg	CODALIA 4 mcg	ARENQUE 23,5 mcg	ATUN 7,2 mcg	OSTROS 8 mcg
GAMBAS 18 mcg	LANGOSTINOS 18 mcg	ASPERJAS 11,8 mcg	LECHE ENTERA 2,45 mcg	YOGUR 0,04 mcg
QUESO 0,32 mcg	MANTEQUILLA 1,53 mcg	HUEVO 1,3 mcg	CHAMPiÑONES 0,2 mcg	SARDINAS 8 mcg

Antioxidante.

Ayuda a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

Ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y evitar la formación de coágulos de sangre en su interior.

**Tocoferol**

**E**

## ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINA E

ACETE DE GIRASOL	ACETE DE MAIZ	GERMEN DE TRIGO	AVELLANAS
ALMENDRAS	COCO	ACEITE DE SOJA	ACEITE DE OLIVA
MARGARINA	CACAHUETE	HUEVO	

**Filoquinona**

**K**

Para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos, y para otras funciones del cuerpo.

Prevención de la osteoporosis y las fracturas en mujeres postmenopáusicas.

Nutriente importante para la visión, la reproducción y la salud de la sangre, el cerebro y la piel.

## Alimentos ricos en vitamina K

Papaya	Kiwi	Espinacas	Brócoli
Pasaas	Coliflor	Higos	Lechuga
Betabel	Colos de Bruselas	Acelgas	Espárragos

# Vitaminas



Hidrosolubles → necesitan

Donde se encuentra

**B0 B1**

**Tiamina**

## Funciones

Reacciones de descarboxilación. ayuda a convertir los alimentos que consume en energía que necesita



**B2**

**Rivoflavina**

Reacciones de óxido reducción crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo.



**B3**

**Niacina**

Reacciones de óxido reducción



**B5**

**Ac. Pantoténico**

Transferencia de grupos acilo y acetilo.



**B6**

**Ac. Piridoxal/ piridoxina**

Reacciones de transaminación y descarboxilación.



**B8**

**Biotina**

Reacciones de carboxilación y transcarboxilación.



**B9**

**Ácido Fólico/folato**

Metabolismo de un solo carbón



**B12**

**Cobalamina / Cianocobalamina**

Reacciones de metilación



**C**

**Ácido Ascórbico**

Reacciones de carboxilación, absorción de hierro y antioxidante.



# Bibliografía

## Bibliografía

Diapositivas de la Nutrióloga Jullibeth.

*elsevier* . (septiembre de 2020). Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-vitamina-d-practica-diaria-S1138359320300654>

*national institutes of health*. (24 de febrero de 2020). Obtenido de <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminK-DatosEnEspanol.pdf>

*National institutes of health*. (20 de noviembre de 2020). Obtenido de <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-DatosEnEspanol/#:~:text=La%20vitamina%20E%20es%20un,alimentos%20que%20consumimos%20en%20energ%C3%ADa>.

OPS. (OCTUBRE de 2006). *ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/file/64560/download?token=jQJG-8GW>

*SCIELO*. (02 de FEBRERO de 2015). Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1889-836X2015000100008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1889-836X2015000100008)