



**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE
LIC. EN MEDICINA
HUMANA**



Alumna: Carol Sofia Méndez Ruiz

Materia: nutrición

3er. Semestre

3ro. D

**Nombre del docente: Lic. Martinez Guillen
Julibeth**

Vitaminas

¿Que son?



Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. Tanto su carencia como su exceso pueden producir enfermedades y trastornos graves.

Clasificación

A
D
E
K

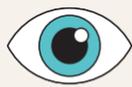
Liposolubles	Hidrosolubles
Se absorben pasivamente	Solubilidad en agua
Requieren lípidos para su absorción	No se almacenan en cantidades apreciables
se excretan mediante la circulación enterohepática	Se excretan en la orina
Se transportan con los lípidos	Viajan mediante transportadores

Liposolubles

Nomenclatura

Nombre

A



Vitamina A. Retinol



D



ca

Vitamina D. Calciferol



E



Vitaminas E. Tocoferol



K



Vitamina K. Filoquinona



Hidrosolubles

Nomenclatura

Nombre

B o B1



Tiamina



B2



Riboflamina



B3



Niacina



B5



ATP

Ácido pantoténico



B6



Ácido pirodoxal / piridoxina



B8



Biotina



B9



Ácido fólico/ folato



B12



Cobalamina/



C

Absorción

FE

Ácido ascórbico



Bibliografía