



## SUPERNOTA

**TEMA:**

**VITAMINAS Y SU CLASIFICACIÓN**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**VIRGINIA GPE. CABRERA MALDONADO.**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**LIC. JULLIBETH MARTÍNEZ GUILLEN.**

**PARCIAL:**

**1ER PARCIAL.**

**SEMESTRE:**

**3ERO. "D".**

**NOMBRE DE LA MATERIA:**

**NUTRICIÓN**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:**

**MEDICINA HUMANA.**



# VITAMINAS

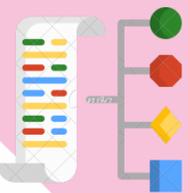


## ¿QUÉ SON?

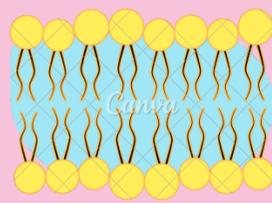


SON COMPONENTES NATURALES DE LOS ALIMENTOS.

- ✓ ESENCIALES
- ✓ CANTIDADES PEQUEÑAS
- ✓ CRECIMIENTO
- ✓ DESARROLLO



## CLASIFICACIÓN:



### • LIPOSOLUBLES

»» TRANSPORTA LÍPIDOS

»» ABSORCIÓN PASIVA



»» EXCRECIÓN EN HECES

### • HIDROSOLUBLES

»» SOLUBILIDAD EN AGUA



»» ELIMINACIÓN EN ORINA O SUDOR

**A** RETINOL

- 1. VISTA
- 2. HERIDAS
- 3. INFECCIÓN

**D** CALCIFEROL

- 1. HUESOS
- 2. DIENTES
- 3. PIEL

**E** TOCOFEROL

- 1. CIRCULACIÓN
- 2. PIEL
- 3. ENVEJECIMIENTO

**K** FILOQUINONA

- 1. COAGULACIÓN SANGUÍNEA

**B1** TIAMINA • ENERGÍA

**B2** RIBOFLAVINA • CRECIMIENTO • DESARROLLO

**B3** NIACINA • METABOLISMO • HORMONAS

**B5** ÁCIDO PANTOTÉNICO • GRASAS

**B6** PIRIDOXINA • ANTICUERPOS

**B8** BIOTINA • REACCIÓN ENZIMÁTICA

**B9** FOLATO • ANEMIA • TEJIDOS • EMBARAZOS

**B12** COBALAMINA • NEURONAS • SANGRE

**C** ÁCIDO ASCÓRBICO • ANTIOXIDANTE • DEFENSA

### REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

• PRINCIPALES FUNCIONES DE LAS VITAMINAS. (2021, MAY 14). ENFABEBÉ MÉXICO.