



Nombre del Alumno: *Debora Mishel Trujillo Liévano*

Nombre del tema: *vitaminas y sus clasificaciones*

Parcial: *1*

Nombre de la Materia: *nutriología*

Nombre del profesor: *Jullibeth guillen Martínez*

Nombre de la Licenciatura: *medicina*

Cuatrimestre: *3*

VITAMINAS Y SU CLASIFICACION

que es?

Las vitaminas son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo.

LIPOSOLUBLES

vitamina A
vitamina D
vitamina E
vitamina K

Nombres

vitamina A: retinol
vitamina E: tocoferol
vitamina D: calciferol
vitamina K: filo quinona

Donde se encuentran

vitamina A: en alimentos de origen animal
vitamina E: en aceites vegetales
vitamina K: hojas verdes y flora intestinal
vitamina D: en la luz ultravioleta y tejidos animales especialmente en el hígado

HIDRO SOLUBLES

B5: ácido pantoténico, se encuentra en todos los alimentos
B o B1: tiamina, se encuentra en semillas de cereales enteros
B 2: riboflavina se encuentra en tejidos de animales, leche y huevo
B3: niacina se encuentra en tejidos de animales ,tortilla y leche
B6: piridoxina se encuentra en hígados y cereales enteros

HIDRO SOLUBLES

B8: biotina se encuentra en huevo, vísceras y flora intestinal
B9: ácido fólico o folato se encuentra en hojas verdes y vísceras
B12: cobalamina se encuentra en flora intestinal, leche y tejidos animales
C: ácido ascórbico se encuentra en tejidos vegetales frescos



imagenes

canva

<https://www.canva.com/design/DAFkncJbfZ0/j9famWGTfnExN-UHgYj0rA/edit?analyticsCorrelationId=28542b60-8985-4039-942b-fe924e722492>

informacion

Vitaminas: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.).
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>