



**NOMBRE DEL ALUMNO: ZENaida SARAGOS JIMÉNEZ**

**NOMBRE DEL TEMA: VITAMINAS Y SU CLASIFICACION**

**PARCIAL: 1**

**NOMBRE DE LA MATERIA: NUTICION**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. MARTINEZ GUILLEN JULLIBETH**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA**

**SEMESTRE: 3**

**COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS 16 DE SEPTIEMBRE 2023**

# VITAMINAS

## Y SU CLASIFICACION

### ¿Que es?

- son componentes naturales de los alimentos presentes habitualmente en pequeñas cantidades.

### clasificacion

• vitaminas liposolubles: se absorben pasivamente y se transportan con lipidos.

• vitaminas hidrosolubles: solubilidad acuosa, se distribuyen en fase acuosas de la celula.

### liposolubles

- A= Retinol
- D= Calcifero
- E= Tocoferol
- K= Filoquinona

### A= RETINOL

La vitamina A es importante para una buena vision, para el crecimiento y la reparacion de los tejidos corporales y la salud del sistema inmunológico.

se encuentra en alimentos de origen:  
animal: hígado, la leche y los huevos,  
vegetal: zanahoria, el brócoli y la espinaca.

### D= CALCIFERO

es necesaria para la absorción y utilización del calcio y el fósforo, y es importante para la salud ósea y dental.

se puede obtener a través de la exposición al sol.  
alimentos como la leche, el pescado y los huevos.

### E= TOCOFEROL

es un antioxidante que ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres, importante para la salud de la piel, el cabello y las uñas.

alimentos, frutos secos, semillas, aceites vegetales y los vegetales de hojas verdes

### K= FILOQUIONONA

Es necesaria para la coagulación normal de la sangre y también puede tener un papel en la salud ósea.

alimentos: col rizada, las espinacas, el brócoli y los productos lácteos.

### Vitaminas Liposolubles



Intervienen en la reparación de heridas, visión, protección frente a infecciones, crecimiento óseo.



Regula la coagulación sanguínea.



Es antioxidante. Previene el cáncer y el envejecimiento prematuro de los tejidos.



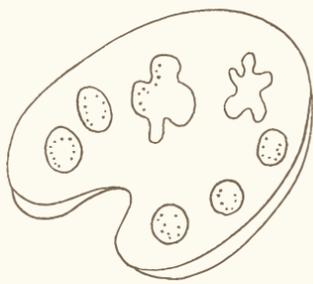
Regula la utilización de calcio y fósforo en el desarrollo de huesos y dientes.

Las vitaminas liposolubles se pueden almacenar en el cuerpo, por lo que su exceso puede resultar tóxico. Cuando se toman grandes cantidades de suplementos de vitaminas, pueden resultar tóxicas.

# HIDROSOLUBLES

## complejo B

- B1= Tiamina
- B2= Riboflavina
- B3= Niacina
- B5= Acido pantoténico
- B6= Acido piridoxal
- B8 = Biotina
- B9= Acido fólico
- B12= Cobalamina
- C= Acido ascórbico



### B1= TIAMINA

ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía, contribuyendo al buen funcionamiento del corazón.

alimentos: levadura, arroz y trigo integrales,

### B2= RIBOFLAVINA

desarrollo y crecimiento de todas las células del cuerpo y contribuye a obtener energía.

alimentos como productos lácteos y carnes.

### B3= NIACINA

ayuda a producir hormonas sexuales, reparar el ADN o mantener una piel y un sistema nervioso sanos.

alimentos: Arroz y trigo integrales, atún, legumbres.

### B5= AC-PANTOTENICO

ayuda a algunas enzimas a convertir en energía los alimentos

alimentos: cereales integrales, legumbres.

### B6= AC-PIRIDOXAL

ayuda para que funcionen los azúcares, las grasas y las proteínas del cuerpo,

alimentos: Pollo, espinacas, aguacate, cereales integrales.

### B8= BIOTINA

esta vitamina sirve para regular el metabolismo y fortalecer el sistema inmunitario.

alimentos: Hígado, levadura, huevo, harina de soja, cereales.

### B9= ACIDO FOLICO

ayuda a utilizar los aminoácidos, producir material genético, formar células sanguíneas en la médula ósea o promover el crecimiento celular.

alimentos: espinacas, frutas, legumbres, cereales integrales.

### B12= COBALAMINA

es esencial para mantener sano el sistema nervioso central, para la formación de glóbulos rojos y la regulación del metabolismo.

alimentos: hígado, marisco, pescado, carne.

### C= ACIDO ASCORBICO

actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres

frutas como Kiwi y verduras coliflor, coles y repollo

## REFERENCIAS:

- Stock, A. N. (2022, 6 agosto). ¿Qué son las vitaminas hidrosolubles? todo lo que debes saber. Business Insider España. <https://www.businessinsider.es/son-vitaminas-hidrosolubles-1096681>
- Medicus, H., & Medicus, H. (2023, 7 abril). ¿Qué son las vitaminas liposolubles? - Homo medicus. Homo medicus - Conocimiento médico en evolución. . . <https://homomedicus.com/que-son-las-vitaminas-liposolubles/>
- Sánchez-Monge, M. (2023, 9 enero). Vitaminas del grupo B: funciones y alimentos en los que se encuentran. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/09/05/vitaminas-grupo-b-funciones-alimentos-encuentran-174677.html>