

**Universidad del sur
Campus Comitán**

Licenciatura en Medicina Humana

VITAMINAS



Nombre del alumno: Jennifer González Santiz

Grado y grupo: 3° "D"

Unidad I

Materia: Nutrición

**Nombre del docente: Dr. Martínez Guillen
Jullibeth**

VITAMINAS

SON SUSTANCIAS QUE AYUDAN AL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO DE LOS SERES VIVOS PERO QUE, EN GENERAL, NO SON SINTETIZADAS POR SU CUERPO, ES DECIR, DEBEN OBTENERSE DEL EXTERIOR A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN.

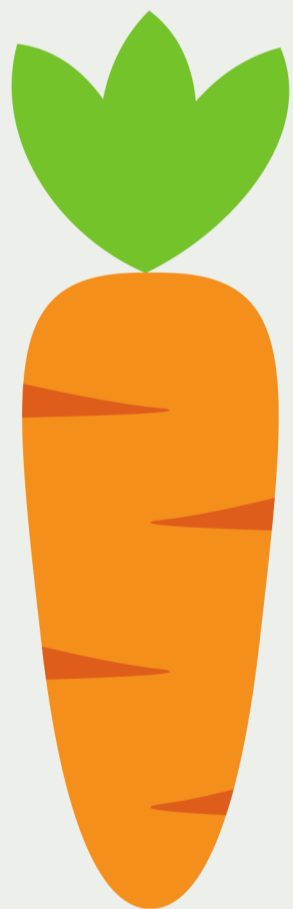


LIPOSOLUBLES

Se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

Requieren lípidos para su absorción y se excretan por las heces mediante la circulación enterohepática.

- A- Retinol
- D- Calciferol
- E- Tocoferol
- K- Filoquinona



HIDROSOLUBLES

Se distribuyen en las fases acuosas de la célula como en el citoplasma y en el espacio de la matriz mitocondrial. Son cofactores o cosustratos esenciales de enzimas que participan en diversos aspectos metabólicos.

La mayoría no se almacena en cantidades apreciables, lo que hace que su consumo sea diario y estos se excretan en la orina.

- B1 - Tiamina
- B2 - Riboflavina
- B3 - Niacina
- B5 - Ac. Pantoténico
- B6 - Ac. Piridoxal/ Piridoxina
- B8 - Biotina
- B9 - Acido Fólico/Folato
- B12 - Cobalamina/Cianocobalamina
- C - Acido ascórbico

BIBLIOGRAFÍA

- [. Vitaminas - Concepto, tipos, funciones y ejemplos](https://concepto.de/vitaminas-2/)
-
<https://concepto.de/vitaminas-2/>

