



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Karen Itzel Rodríguez López*

*Nombre del tema: Vitaminas y su clasificación*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Jullibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 3*

## VITAMINAS LIPOSOLUBLES

### A Retinol

- Ayuda a la visualización
- Respuesta inmunitaria
- Crecimiento óseo
- Mantener la piel
- Antioxidante



### D Calciferol

- Ayuda al cuerpo a absorber el calcio.
- Permite asegurar la mineralización de los huesos, los cartílagos y los dientes.
- Función muscular normal.
- Respuesta inmunitaria.



### E Tocoferol

- Ayuda a que los nervios y músculos trabajen bien.
- Previene coágulos sanguíneos



### K Filoquinona

- Contribuye a la coagulación sanguínea.
- Mineralización ósea.
- Metabolismo del calcio.



# VITAMINAS HIDROSOLUBLES

## B1 Tiamina

- Metabolismo del piruvato.
- Metabolismo energético normal
- Función normal del SN



## B2 Riboflavina

- Ayuda al metabolismo.
- Favorece la formación de anticuerpos y glóbulos rojos.
- Interviene en el mantenimiento de las mucosas y del tejido epitelial, en especial de la córnea ocular.



## B3

### Niacina

- Facilita el mantenimiento de los nervios junto con una piel saludable.
- Su acción también aumenta el metabolismo celular en el cerebro.
- Metabolismo energético.



## B5

### Ácido pantoténico

- Colabora en la producción de hormonas.
- Metaboliza grasas.
- Metaboliza carbohidratos.



## B6

### Piridoxina

- Esencial para que funcionen bien las enzimas.
- Influye en el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia.
- Respuesta inmunitaria



## B8

### Biotina

- Metabolismo de proteínas y grasas.
- Mantiene salud de cabello, uñas
- Interviene en reacciones enzimáticas,



## B9

### Ácido fólico

- Necesaria en la formación de ácidos nucleicos (ADN, ARN)
- Participa en la transferencia de moléculas de carbono.
- Ayuda en las mujeres embarazadas para evitar anomalías congénitas



## B12

### Cobalamina

- Facilita la síntesis de glóbulos rojos.
- Mantenimiento del sistema nervioso central.
- Colabora con la integridad celular.
- Colabora con la integridad celular.



## C

### Ácido ascórbico

- Antioxidante.
- Colabora en la formación de colágeno.
- Participa en reacciones neurológicas.
- Colabora en el correcto mantenimiento de las mucosas.
- Necesaria para la cicatrización y la integridad celular



## Bibliografía:

Vitamina A (Retinol) | Asociación Española de Pediatría. (s. f.-b).  
<https://www.aeped.es/comite-medicamentos/pediamecum/vitamina-retinol>

Giné, S. (2022, 24 febrero). ¿Qué son las vitaminas liposolubles y sus funciones? Escuela de Postgrado de Medicina y Sanidad.  
<https://postgradomedicina.com/vitaminas-liposolubles-funciones-absorcion/>

Vitamina D. (2019, 25 febrero). PiLeJe Micronutrition. <https://www.pileje.es/revista-salud/vitamina-d>

CuídatePlus, R. (2021). Vitamina K. CuidatePlus.  
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/vitamina-k.html>

Administrator. (s. f.). Vitamina B2 - riboflavina. Fundación Española del Corazón.  
<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/841-vitamina-b2-riboflavina.html>