

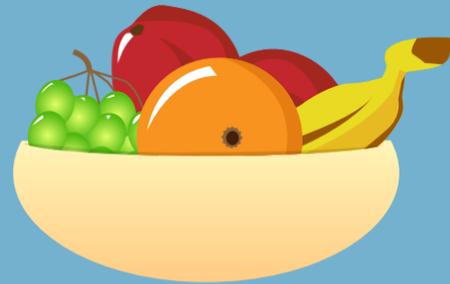
VITAMINAS Y SU CLASIFICACIÓN

Nutrición

Vitaminas

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

En total existen 13 vitaminas esenciales. Y estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente.



Clasificación

Vitaminas Liposolubles (A, D, E y K) se disuelven en grasas y se pueden almacenar en el cuerpo.

Vitaminas Hidrosolubles (C y las vitaminas del complejo B, como la B6, la B12, la niacina, la riboflavina y el ácido fólico)

Nomenclatura:

- B o B1 - Tiamina
- B2 - Riboflavina
- B5 - Ácido Pantoténico
- B6 - Ácido Piridoxal
- B8 - Biotina
- B9 - Ácido Fólico / Folato



En que alimentos se encuentra:

- Leche, hígado, las frutas y verduras de color anaranjado y las verduras de hojas verde oscuro, como la col y la espinaca (vitamina A).
- Granos de cereales y semillas, tomate, atún y carne (B1 tiamina).
- Hortalizas verdes, carne, huevo, almendras y espinaca (B2 riboflavina).
- Aceite de hígado de pescado (vitamina D).
- Yema de huevo, frutos secos y aceites vegetales (vitamina E).
- Brócoli, tomate, coliflor, espinaca (vitamina K).
- Frutas frescas, cítricos y verduras (vitamina C).
- Carne, huevos, mariscos y leche (vitamina B12 cobalamina).
- Cereales, vegetales verdes, naranja, kiwi, guayaba, plátano, legumbres y vísceras de animales (vitamina B9 ácido fólico).



Biografía

Vitaminas: MedlinePlus Enciclopedia Médica.

(s. f.).

Nutrición. IMSS