



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.
CAMPUS COMITAN.
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.**

UDS
Mi Universidad

VITAMINAS Y SU CLASIFICACION.

NOMBRE: MARTIN ROLANDO PEREZ DE LA CRUZ.

3er. GRADO GRUPO "D".

NUTRICION.

DOCENTE: LIC. MARTINEZ GUILLEN JULLIBETH.

**COMITAN DE DOMINGUES CHIAPAS, MEXCO, A 15 DE SEPTIEMBRE DEL
AÑO 2023.**

VIMINAS:

- **Componentes naturales de los alimentos, presenten habitualmente en cantidad pequeña.**
- **No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer la necesidad físico normales.**
- **Esencial en cantidades muy pequeñas para una función fisiológicas normal.**
- **Mantenimiento, crecimiento, desarrollo y producción.**

VITAMINAS LIPOSOLUBLE.

- **Se absorbe pasiva mente y se transportar con los lípidos de la dieta.**
- **Esto tienden a aparecer en porciones lipídicas de las células en las membranas.**
- **Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen extraerse por los haces mediante la circulación hesteroepatica.**

A: VETINOL.

D: CALCIFEROL.

E: TOXOFEROL.

K: FILOQUINONA,

VITAMINAS HIDROSOLUBLES:

Solubilidad en agua.

Se dividen en las fases acuosas de las células, es decir, el citoplasma y el espacio de la matriz mitocondria y sus cofactores cusustratos esenciales en las enzimas y que participan en diverso del metabolismo.

La mayoría no se almacenan en cantidades apreciables, lo que hace necesario su consumo habitual.

B: Timina.

B5: Biotina.

B9: AC Fólico /folato.

B2: Riboflamina. B6: Piridoxal-piridoxina. B12: Cobaltina/ ciacobalamina.

B3: Niacina.

B8: Biotina.

C: AC Ascorbina.