



**Universidad del Sureste  
Campus Comitán  
Medicina Humana**

**VITAMINAS  
Y SU CLASIFICACIÓN**

**Nombre del alumno: Liliana Guadalupe  
Hernández Gomez**

**Parcial: 1**

**Nombre de la materia: Nutrición**

**Nombre del Profesor: LIC. Martinez Guillen  
Jullibeth**

**Semestre: 3°**

**Comitán de Domínguez, Chiapas; 07 de septiembre del  
2023**

# ¿QUE SON LAS VITAMINAS?

Son nutrientes necesarios para el buen funcionamiento celular del organismo y, que son necesarias en pequeñas cantidades: los llamados micronutrientes.

## ¿DE DONDE LAS OBTENDREMOS?

La mejor manera de obtener todas las vitaminas es consumir una dieta equilibrada que contenga una amplia variedad de frutas, verduras, productos lácteos enriquecidos, legumbres (frijoles secos), lentejas y granos integrales.



Cada una de las vitaminas ejerce una función que es única e insustituible en los procesos metabólicos del organismo. Si una de ellas falta, todo el organismo se resiente.



Cuando la dieta sea deficitaria de forma regular o cuando se coma menos de lo recomendable, cabe la posibilidad de que el aporte vitamínico sea insuficiente y puedan producirse enfermedades carenciales que sólo se curarán cuando se consuma de nuevo la vitamina implicada.



## COMO SE CLASIFICA:

**VITAMINAS LIPOSOLUBLES:** se disuelven en grasas como las vitaminas A, D, E, K.

**VITAMINAS HIDROSOLUBLES:** se disuelven con el agua de nuestro cuerpo, como la vitamina C y las del complejo B, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12

# VITAMINAS

## LIPOSOLUBLES

Las vitaminas liposolubles son aquellas que se pueden disolver en las grasas. Estas se absorben por el cuerpo ante la presencia de la grasa de los alimentos y posteriormente, se almacenan en el hígado, los tejidos grasos y los músculos hasta la defecación.

Dentro de este grupo encontramos las:

### Alimentos con vitamina A



## VITAMINA A (RETINOL)

Sus funciones son cuidar la salud visual, proteger los dientes y mantener la piel y las membranas mucosas en buenas condiciones gracias a su potencial antioxidante.

## Vitamina D (calciferol)

Las principales funciones de la vitamina D son mejorar la absorción intestinal y equilibrar el metabolismo del fosfato y el calcio, protegiendo el sistema óseo. La vitamina D aparte de obtenerla a través de alimentos esta la podremos absorber de igual manera mediante la exposición solar.

### Alimentos con vitamina D



### Alimentos con vitamina E



## Vitamina E (Tocoferol)

Su función es prevenir el deterioro celular. Asimismo, estimula el sistema inmunitario y está implicada en la formación de los glóbulos rojos. También se caracteriza por su valor antioxidante para retrasar el envejecimiento.

## Vitamina k (filoquinina)

Contribuye a la coagulación de la sangre (sin ella la sangre no se solidificaría) y repercute en la mineralización de los huesos.

### Alimentos con vitamina K



# VITAMINAS

## HIDROSOLUBLES

Dentro de este grupo encontramos las:

Son aquellas vitaminas que se encuentran y se disuelven con el agua de nuestro cuerpo, como la sangre, debido a esto, es relativamente fácil eliminar su exceso, ya sea a través de la orina o el sudor. Como casi nunca se almacena es muy importante consumir diariamente este tipo de vitaminas.

### VITAMINA B O B1 (TIAMINA)

Participa en el metabolismo glúcido y es muy importante para el sistema nervioso. Su consumo previene el cansancio, la anemia o la irritabilidad.

#### Alimentos con vitamina B2



#### Alimentos con vitamina B



### VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

Es esencial para el metabolismo

#### Alimentos con vitamina B3



### VITAMINA B3 (NIACINA)

La niacina contribuye a que tengamos energía y que nuestro sistema nervioso esté equilibrado químicamente. Fomenta el buen funcionamiento de las neuronas y la producción de hormonas esteroideas.

#### Alimentos con vitamina B5



### VITAMINA B5 (ACIDO PANTOTENICO)

Participa en los procesos por los cuales obtenemos energía a partir de los alimentos. Contribuye a la producción de colesterol y otras grasas esenciales.

#### Alimentos con vitamina B6



### VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

Participa en la formación de glóbulos rojos, provee de oxígeno a las células y favorece un buen funcionamiento intestinal

#### Alimentos con vitamina B8



### VITAMINA B8 (BIOTINA)

Interviene en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas.

#### Alimentos con vitamina B9



### VITAMINA B9 (ACIDO FOLICO)

Esencial para los procesos biológicos de mantenimiento y reparación de células. junto con la B12, contribuye a la formación de glóbulos rojos.

### VITAMINA B12

### (CIANOCOBALAMINA)

Esencial para la formación de glóbulos rojos, regeneración de tejidos y para el sistema nervioso.

### VITAMINA C

Fortalece el sistema inmunitario, mejora la cicatrización de heridas y facilita la absorción de calcio y hierro.

#### Alimentos con vitamina C



# Bibliografía

- **Giné, S. (2022, February 24). ¿Qué son las vitaminas liposolubles y sus funciones? Escuela de Postgrado de Medicina Y Sanidad. <https://postgradomedicina.com/vitaminas-liposolubles-funciones-absorcion/>**
- **Office of Dietary Supplements - La vitamina A y los carotenoides. (2022). Nih.gov. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminaA-DatosEnEspañol/>**
- **Office of Dietary Supplements - Vitamina D. (2022). Nih.gov. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspañol/#:~:text=Los%20pescados%20grasos%2C%20como%20la,aportan%20algo%20de%20vitamina%20D.>**
- **¿Qué es la vitamina E? ¿Para qué sirve? Datos sobre la vitamina E. (n.d.). <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminE-DatosEnEspañol.pdf>**
- **Office of Dietary Supplements - Vitamina K. (n.d.). Ods.od.nih.gov. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminK-DatosEnEspañol/>**
- **Griselda. (2021, May 5). ¿Qué son las vitaminas hidrosolubles y cuál es su función? | Inensal. Inensal. <https://inensal.com/que-son-vitaminas-hidrosolubles/>**
- **Pérez Ríos, Mónica, & Ruano, A. (2004). Vitaminas y salud. Offarm, 23(8), 96-106. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-vitaminas-salud-13065403>**