



Nombre del Alumno: Karen Lizeth Nájera Carpio

Nombre del tema: " Vitaminas y clasificación"

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic. Jullibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 3

Lugar y Fecha de elaboración: San Cristóbal de Las Casas Chiapas

30/06/2023

Bibliografía

Vitaminas: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.).
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/oo2399.htm>

Capítulo 11: Vitaminas. (s. f.). <https://www.fao.org/3/wo073s/wo073sof.htm>



Vitaminas y su clasificación.

VITAMINA A (RETINOL)

Formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos

- Frutas de color oscuro
- Hortalizas de hoja verde
- Yema de huevo
- Productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche)
- Hígado, carne de res y pescado



VITAMINA D (CALCIFERAL)

"la vitamina del sol" debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar.

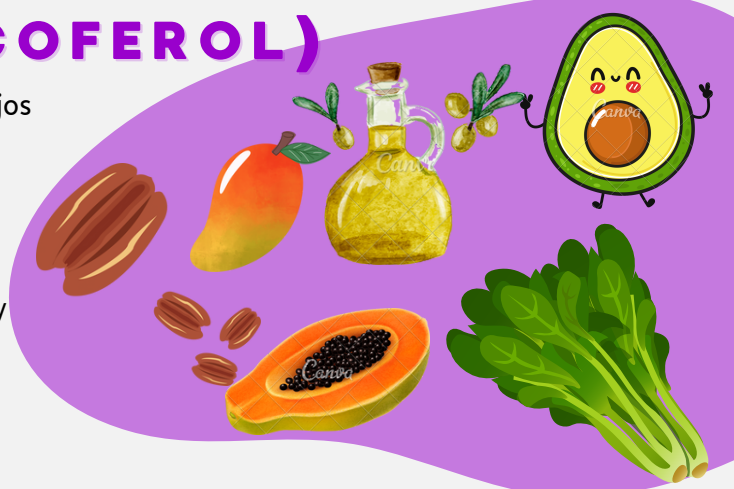
- Pescado (graso como el salmón, la caballa, el arenque y la perca emperador)
- Aceites de hígado de pescado (aceite de hígado de bacalao)
- Cereales enriquecidos
- Productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche)



VITAMINA E (TOCOFEROL)

Antioxidante, ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K.

- Aguacate
- Hortalizas de hoja verde oscura (espinaca, brócoli, espárrago y hojas de nabo)
- Margarina (hechas de aceite de cártamo, maíz y girasol)
- Aceites (cártamo, maíz y girasol)
- Papaya y mango
- Semillas y nueces



VITAMINA K (FILOQUINONA)

vitamina de la coagulación» porque se relaciona con la protrombina y la coagulación de la sangre.

- Repollo (col)
- Coliflor
- Cereales
- Hortalizas de hoja verde oscura (brócoli, col de Bruselas y espárrago)
- Verduras de hoja oscura (espinaca, col rizada, berza y hojas de nabo)
- Pescado, hígado, carne de res y huevos



B1 (TIAMINA)

ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía.

- Germen de trigo
- Carne de res y de cerdo
- Trucha y atún de aleta azul
- Huevos
- Legumbres y arvejas (guisantes)
- Nueces y semillas



RIBOFLAVINA (VITAMINA B2)

funciona en conjunto con las otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.

- * leche y sus productos no grasos.
- * Las hortalizas verdes, la carne (sobre todo el hígado) el pescado y los huevos contienen cantidades útiles.



B3 (NIACINA)

mantener saludable la piel y los nervios. En dosis altas también tiene efectos que reducen los triglicéridos.

- Aguacate
- Huevos
- Panes enriquecidos y cereales fortificados
- Pescado (atún y peces de agua salada)
- Carnes magras
- Legumbres
- Nueces
- Patata
- Carne de aves de corral



ÁCIDO PANTOTÉNICO (VITAMINA B5)

Esencial para el metabolismo de los alimentos. También desempeña un papel en la producción de hormonas y colesterol.

- Aguacate
- Brócoli, col rizada y otras hortalizas en la familia del repollo
- Huevos
- Legumbres y lentejas
- Leche
- Champiñones
- Vísceras



B3 (NIACINA)

esencial para que funcionen bien las enzimas (proteínas que regulan los procesos químicos del cuerpo).

- el hígado, el pollo, la carne de cerdo, el pescado, los plátanos, las patatas, las alubias secas, los productos de grano integra



VITAMINA C (AC. ASCÓRBICO)

Es necesaria para el crecimiento y desarrollo normales.:

- Melón cantalupo
- Frutas y jugos de cítricos, como las naranjas y toronjas (pomelos)
- Kiwi
- Mango
- Papaya
- Piña
- Fresas, frambuesas, moras y arándanos
- Sandía o melón
- Brócoli, coles de Bruselas y coliflor
- Pimientos rojos y verdes
- Tomates y su jugo
- Cidrayote

