



Nombre del alumno: Carlos Mario Pérez López

Nombre del profesor: Jullibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Vitaminas solubles y liposolubles

Materia: Nutrición

Grado: 3 Grupo: "D"



Comitán de Domínguez, Chiapas

Vitaminas.

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



A: Retinol

D: Calciferol

E: Tocoferol

K: Filo quinona

Retinol: Es un derivado de la vitamina A que consigue tratar arrugas y manchas, además de mejorar texturas y el aspecto de la piel. Se obtiene del hígado de ternera es uno de los alimentos más ricos en retinol.

Calciferol: El calciferol también denominada vitamina D es una de las vitaminas liposolubles impredecibles para la formación normal de los huesos y los dientes y para el calcio a nivel intestinal. Normalmente de la forma más natural que la podemos extraer es de los rayos del sol. Así mismo de la leche y el huevo.

Tocoferol: Es el nombre de varios compuestos orgánicos conformado por varios fenoles metilados que forman una clase de compuesto químico llamado tocoferoles de los cuales actúan como vitamina E. se obtiene de aceites vegetales, nueces, semillas, aguacates y verduras verdes.

Filo quinona: También conocida como vitamina K muy abundante en verduras verde fundamental para el cuerpo ya que en ella se encuentran algunas grasas.

Vitaminas hidrosolubles: Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en agua. Se trata de coenzimas o precursores de coenzimas, necesarias para muchas reacciones químicas del metabolismo del organismo. Se caracterizan porque se disuelven en agua, por lo que pueden pasarse al agua del lavado o de la cocción de los alimentos.

B1: Tiamina

B2: Riboflavina

B3: Niacina

B5: Acido pantoténico

B6: piridoxina

B8: Biotina

B9: Folato

B12: calamina

C: Acido ascórbico

Tiamina: Ayuda a convertir los alimentos que consume en energía que necesita, es importante para el crecimiento y desarrollo y funcionamiento de las células del organismo.

Riboflavina: Es importante para el crecimiento y desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo.

Niacina: Se absorbe por difusión pasiva no se almacena en el organismo y los excedentes se eliminan por difusión pasiva por medio de la orina principales coenzimas del organismo.

Acido pantoténico: Se encarga de la fabricación y descomposición de las grasas.

Piridoxina: Es requerida en el cuerpo para utilizar la energía en los alimentos que se consumen la producción de glóbulos rojos y el funcionamiento adecuado de los nervios.

Biotina: Es una vitamina B que se encuentra en muchos alimentos y ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las proteínas que consume en energía que se necesita.

Folato: El cuerpo necesita folato para producir ADN y otros tipos de materiales genéticos; también es necesario para la división celular de algunos organismos.