



Nombre del alumno: Sonia Araceli
Huacash Méndez

Nombre del tema: vitaminas y su
clasificación

Parcial 1

Nombre de la materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic. Martinez
Guillen Jullibeth

Nombre de la licenciatura: Medicina
Humana

vitaminas

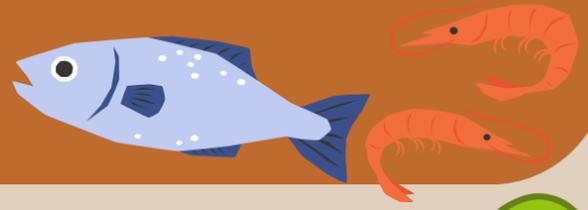
• LIPOSOLUBLES

se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta



A → Retinol: formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos.

D → calciferol: propulsor de la dopamina



E → Tocoferol: Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos

K → Filoquinona: ayuda a la coagulación



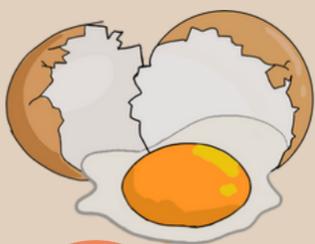
• HIDROSOLUBLES

solubilidad en agua - no se almacenan en el cuerpo complejo B



B 0 B1 Tiamina: convertir los carbohidratos en energía

B2 → Riboflavina: crecimiento corporal y producción de glóbulos rojos.



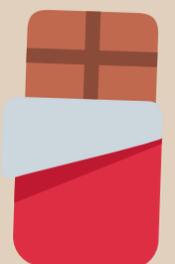
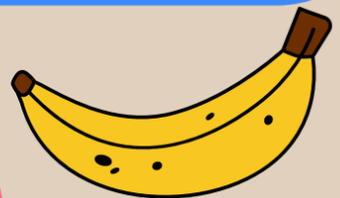
B3 → Niacina: mantener saludable la piel y nervios.

B5 Acido pantoténico: metabolismo de alimentos, producción de hormonas y colesterol



B6 Acido piridoxal: mantenimiento de la función cerebral y formación de glóbulos rojos

B8 Biotina: metabolismo de proteínas y carbohidratos



B9 Acido fólico: producción de células nuevas

B12 → cobalamina: mantenimiento del sistema nervioso C Y P



C Acido ascórbico: antioxidante que ayuda a proteger a las células



Bibliografía

**Vitaminas: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.).
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm#:~:text=Las%20cuatro%20vitaminas%20liposolubles%20son,y%20todas%20las%20vitaminas%20B.>**