



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

Vitaminas y su clasificación

MATERIA: NUTRICION

ALUMNA:

DULCE MARIANA SANTIZ BALLINAS

3ER. SEMESTRE

3RO. D

NOMBRE DEL DOCENTE: LIC JULLIBETH GUILLEN MARTINEZ

VITAMINAS

Y SU CLASIFICACIÓN

¿Que son ?

Grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales y se dividen en **Liposolubles e Hidrosolubles**

Liposolubles

RETINOL = A

- Ayuda a = **visión normal, el sistema inmunitario, la reproducción, además del crecimiento y el desarrollo**
- Se encuentra en = **Hortalizas de hojas verdes y otras verduras de color verde, anaranjado y amarillo.**



CALCIFEROL = D

- prevenir la osteoporosis
- Ayuda al cuerpo a absorber el calcio
- se encuentra en trucha, el salmón, el atún y la caballa, yema de huevo y el queso



TOCOFEROL = E

- Ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres
- se encuentra en = **maníes, avellanas y, en especial, almendras**



FILOQUINONA = K

- Funcion= **coagulación de la sangre y la salud de los huesos, y para otras funciones del cuerpo.**
- Donde se encuentra= **Hortalizas de hojas verdes como la espinaca, brócoli y lechuga. Aceites vegetales. Algunas frutas como los arándanos azules y los higos**



HIDROSOLUBLES



TIAMINA = B1

- Funcion=Para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo.
- Se encuentra =cereales integrales, la carne y el pescado

RIBOFLAVINA = B2

- Función =Mejora el estado de la piel, uñas y cabello. Su carencia produce lesiones en las mucosas y los ojos.
- Se encuentra = huevos, vísceras), carnes magras y leche parcialmente descremada. n



NIACINA = B3

- Función = funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervio
- Donde se encuentra =nueces, legumbres y granos. Alimentos enriquecidos y fortificados



ACIDO PANTOTENICO = B5

- Funcion : aliviar los trastornos de estrés reduce la cantidad de colesterol
- Donde se encuentra: res, pollo, mariscos y vísceras



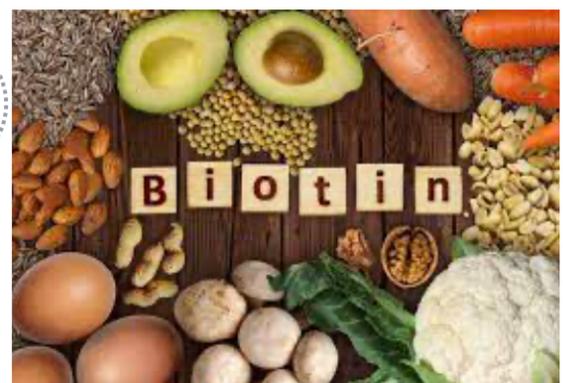
ACIDO PIRIDOXAL = B6

- Funcion = enzimaticadesarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia
- Se encuentra en =papas y otros vegetales con almidón



BIOTINA = B8

- Función =ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las proteínas que consume en energía que usted necesita.
- Se encuentra en = Harina centeno, avena y trigo integral y pan integral de trigo



ACIDO FOLOCO = B9

- para producir ADN y otros tipos de material genético Y crecimiento de los tejidos y en el trabajo celular
- Se encuentra en =hígado, las verduras de hojas verdes, los frijoles, el germen de trigo y la levadura.



COBALAMINA = B12

- Funciojn = ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre
- Se encuentyra en = escado, carne, carne de aves, huevos, leche

