

CAMPUS COMITAN DE DOMINGUEZ LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

NOMBRE: Sergio Rodrigo Flores Diaz

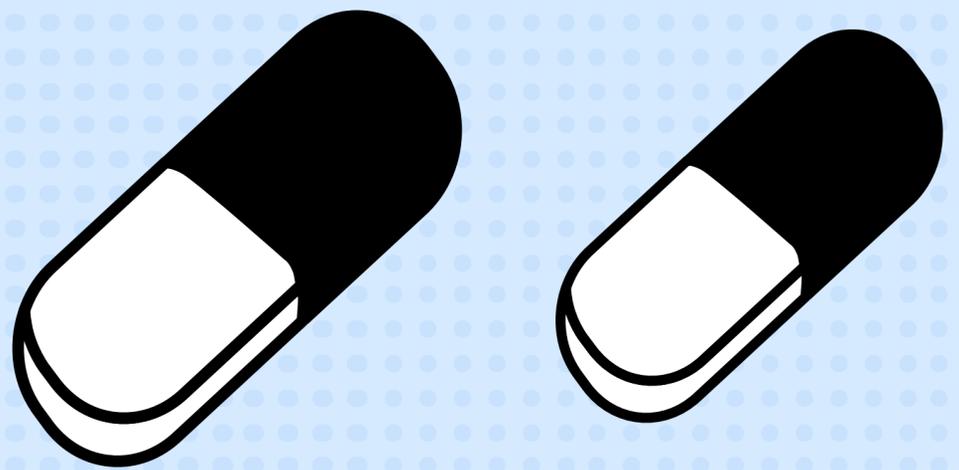
GRADO: 3er semestre

GRUPO: D

MATERIA: Nutricion

DOCENTE: Lic. Martinez Guillen Jullibeth

Vitaminas y su clasificación



CLASIFICACION:

LIPOSOLUBLES

- Vitamina A (Retinol)
- Vitamina D (Calciferol)
- Vitamina E (Tocoferol)
- Vitamina K (Filoquinona)

Función:

- Reforzar las defensas inmunológicas.
- Mejorar la absorción de calcio y fósforo.
- Favorecer la fertilidad.
- Ayudar en la coagulación de la sangre.

Hidrosolubles:

- Vitamina C: (Acido ascórbico)
- Vitamina B1: (Tiamina)
- Vitamina B2: (Riboflavina)
- Vitamina B3: (Niacina)
- Vitamina B5: (Ac. pantoténico)
- Vitamina B6: (Piridoxina)
- Vitamina B8: (Biotina)
- Vitamina B9: (Acido fólico)
- Vitamina 12: (Cobalamina)



En que alimentos se encuentran:

- Vitamina A (Retinol): Hortalizas de hojas verdes y otras verduras de color verde, anaranjado y amarillo, como espinacas, batatas, zanahorias, brócoli, y calabaza de invierno. Frutas, como melón, mangos y albaricoques. Productos lácteos, como leche y queso.
- Vitamina: Los pescados grasos, como la trucha, el salmón, el atún y la caballa, así como los aceites de hígado de pescado
- Vitamina E: Los aceites de maíz y soja
- Vitamina K: Hortalizas de hojas verdes como la espinaca, col rizada (o berza), brócoli y lechuga, aceites vegetales, algunas frutas como los arándanos azules y los higos, carne, queso, huevos y granos de soja.

Función:

Ayuda a convertir los carbohidratos en energía, por lo que la tiamina ayuda a prevenir el cansancio o la irritabilidad. Es muy importante para el buen funcionamiento del corazón y las neuronas.

En que alimentos se encuentran:

- Las vitaminas hidrosolubles se encuentran en leche
- Queso,
- Hígado
- Carne
- Cereales
- Legumbres
- Levaduras secas
- Vísceras
- Yema de huevo
- Coliflor
- Nueces
- Verduras (papa y col)
- Frutas (guayaba, melón, fresas y piña).

BIBLIOGRAFIA:

Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>