



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITAN
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



SUPER NOTA DE VITAMINAS Y SU CLASIFICACION

NOMBRE (A): LUPITA MELAINE TOLEDO ALFARO

NOMBRE DEL CATEDRATICO (A): LIC JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

MATERIA : **NUTRICION I**

SEMESTRE: 3°D

COMITAN DE DOMINGUES, CHIAPAS; 16 SEPTIEMBRE 2023

VITAMINA **A** RETINOL

- es importante para la visión normal, el sistema inmunitario, la reproducción, además del crecimiento y el desarrollo. La vitamina A también ayuda al buen funcionamiento del corazón, los pulmones y otros órganos.

¿DONDE SE ENCUENTRAN?

- Hígado de res y otras viseras ; 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, Cereales.



VITAMINA E TOCOFEROL

- (también conocida como tocoferol o alfa-tocoferol) es un nutriente que se encuentra en cada célula de su cuerpo. Ayuda a que los nervios y músculos trabajen bien, previene coágulos sanguíneos y refuerza su sistema inmunitario, para que pueda combatir infecciones por gérmenes.

¿DONDE SE ENCUENTRA?

- las que más vitamina E contienen son el aguacate y el kiwi.



VITAMINA K

- La vitamina K es una sustancia que nuestro cuerpo necesita para formar coágulos y para detener los sangrados. Nosotros obtenemos la vitamina K de los alimentos que consumimos. Las bacterias buenas que viven en nuestros intestinos también producen algo de vitamina K.

¿DONDE SE ENCUENTRAN?

- 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.



VITAMINA D CALCIFEROL

- es fundamental para la absorción del calcio y del fósforo. Ayuda en la formación de dientes y huesos fuertes. Controla el nivel de calcio en sangre para conseguir una buena coagulación.

¿DONDE SE ENCUENTRA?

- Los pescados grasos, como la trucha, el salmón, el atún y la caballa, así como los aceites de hígado de pescado, se encuentran entre las mejores fuentes naturales de vitamina D. El hígado de ganado vacuno, la yema de huevo y el queso contienen cantidades pequeñas de vitamina D. Los hongos aportan algo de vitamina D, en presencia de la luz ultravioleta, síntesis en la piel.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES



- **B1: (tiamina)** es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo.

¿Donde se encuentra?

cereales integrales, la carne y el pescado.

- **B2: (riboflavina)** es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo.

¿Dónde se encuentra?

huevos, vísceras (como hígado y riñones), carnes magras y leche parcialmente descremada.

- **B3: (niacina)** es una vitamina B que el cuerpo crea y utiliza para convertir los alimentos en energía. Esta ayuda a mantener sanos el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel.

¿Dónde se encuentra?

Alimentos de origen animal, como aves de corral, carne de res, de cerdo y pescado. Algunos tipos de nueces, legumbres y granos. Alimentos enriquecidos y fortificados, como muchos panes y cereales.

- **B5: (ácido pantoténico)** ayuda a convertir los alimentos que consumimos en la energía que necesitamos. Es importante para muchas funciones en el organismo, especialmente la fabricación y descomposición de las grasas.

¿Dónde se encuentran?

Carne de res, pollo, mariscos y vísceras. Huevos y leche. Verduras como champiñones (especialmente shiitakes), aguacates, papas y brócoli.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

b6,b8,b9



- **B6: Acido (piridoxal / piridoxina)** es requerida por su cuerpo para utilizar la energía en los alimentos que usted come, la producción de glóbulos rojos y anticuerpos el funcionamiento adecuado de los nervios.

¿Donde se encuentran?

el hígado, el pollo, la carne de cerdo, el pescado, los plátanos, las patatas, las alubias secas, los productos de grano integral y muchas otras frutas y verduras.

- **B8: Biotina** participa en el proceso de transformación de los alimentos y energía, tales como la digestión y utilización de hidratos de carbono formación de ácidos grasos e interconversión de aminoácidos.

¿Donde se encuentra?

se encuentra en los suplementos multivitamínicos/multiminerales, en suplementos vitamínicos del complejo B y en suplementos que sólo contienen biotina.

- **B9: Acido fólico / folato** es importante en la formación de los glóbulos rojos y para el crecimiento y la función saludables de las células. Este nutriente es esencial durante el comienzo del embarazo para reducir el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y la espina dorsal.

¿Donde se encuentra?

El folato es una vitamina B que se encuentra naturalmente en los alimentos, como hortalizas de hojas verdes, frutas cítricas y frijoles. El ácido fólico es un folato artificial (sintético).

VITAMINAS HIDROSOLUBLES B12, C



- **B12: cobalamina/cianocobalamina** es un nutriente que ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre. Además, contribuye a la formación del ácido desoxirribonucleico (ADN), el material genético presente en todas las células.

¿Donde se encuentra?

Pescado, carne, carne de aves, huevos, leche y otros productos lácteos contienen vitamina B12. Almejas e hígado de res son algunas de las mejores fuentes de vitamina B12

- **Vitamina C (Acido Ascórbico)** actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.

¿Donde se encuentra?

frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes y kiwi, ricos en vitamina C. otras frutas y verduras, como brócoli, fresas, melón, papas horneadas y tomates, que también contienen vitamina C.

- Bibliografía:
libro de nutrición,
libro de nutrición clínica y salud
nutricional.