

Universidad del sureste.

Comitán de Dominguez Chiapas.

Medicina Humana.

Vitaminas.

Nombre del Alumno:

Diana Rocio Gómez López.

Nombre del profesor:

Lic. Jullibeth Martínez Guillen.

Parcial: 1er. Parcial.

Semestre: 3er. Semestre. 3ro. D

Nombre de la Materia:

Nutrición.

Nombre de la Licenciatura:

Medicina Humana.

Miércoles 13 de septiembre del año 2023.

Vitaminas.

- Componentes naturales de los alimentos.

Se encargan de:

1. Mantenimiento.
2. Crecimiento.
3. Desarrollo.
4. Reproducción.



Las vitaminas se dividen en 2 grupos:

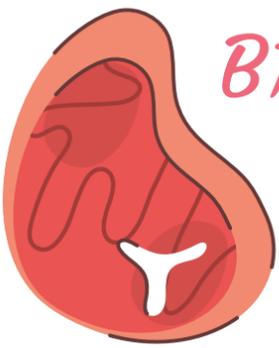
- **Hidrosolubles.**

- Soluble en agua.
- Eliminación en orina.
- Eliminación en sudor.



B1. Tiamina.

1. Crecimiento.
2. Desarrollo.



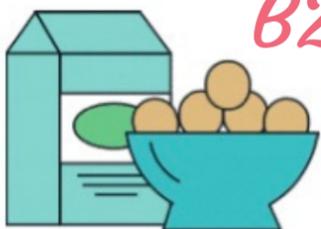
B9. Ácido fólico.

1. Reproducción celular.



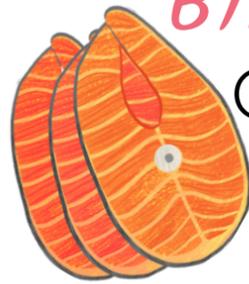
B2. Riboflavina.

1. Crecimiento.
2. Desarrollo.



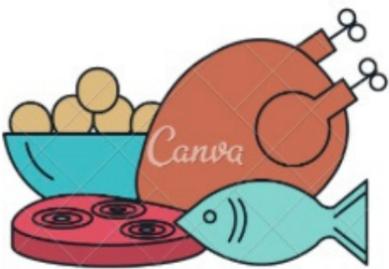
B12.

- ### Cobalamina.
1. Sangre.
 2. Neuronas.



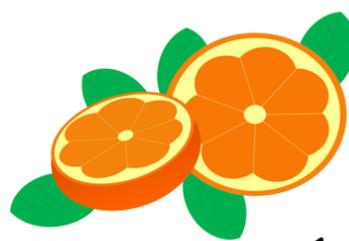
B3. Niacina.

1. SN.
2. Energía.



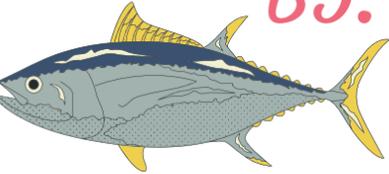
C. Ácido ascórbico.

1. Antioxidante.



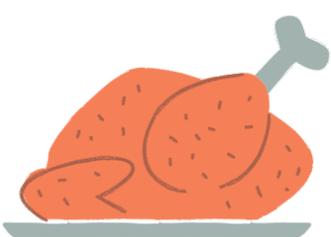
B5. Ácido pantoténico.

1. Proteínas.
2. Energía.



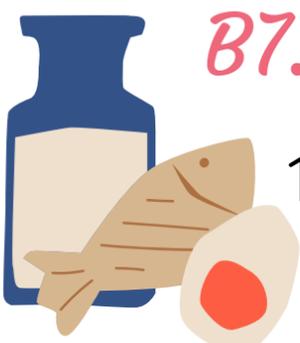
B6. Piridoxina.

1. Anticuerpos.



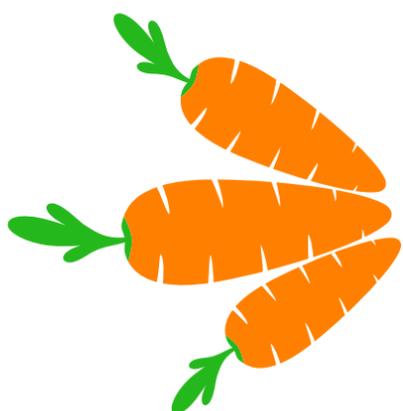
B7. Biotina.

1. Reacción enzimática.



- *Liposolubles.*

- Transporte de lípidos.
- Excreción.



A. Retinol.

1. Visión.
2. Función de órganos.



D. Calciferol.

1. Movimiento muscular.
2. Huesos fuertes.



E. Tocoferol.

1. Antioxidante.
2. Circulación.



K. Filoquinona.

1. Cicatrización de heridas.
2. Circulación.