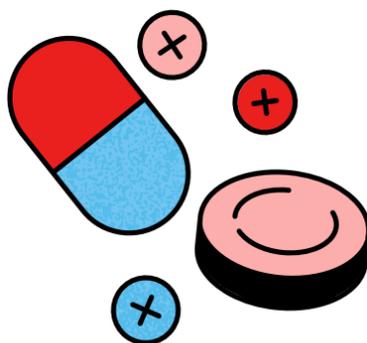


Universidad del sureste.

Comitán de Domínguez Chiapas.

Medicina Humana.

Vitaminas.



Nombre del Alumno:

Katia Marlen Espinosa Sánchez.

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.

Martes 12 de septiembre del año 2023.



¿Qué son las Vitaminas?

1

Componentes naturales de los alimentos presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.

- Mantenimiento.
- Crecimiento.
- Desarrollo.
- Reproducción.



LIPOSOLUBLES.



- Transporte de lípidos.
- Excreción.
- Absorción pasiva.



Vitamina D.

Calciferol.

- Huesos fuertes.
- Movimiento muscular.



Vitamina A.

Retinol.

- Visión.
- Sistema inmune.
- Funcionamiento de órganos.



Vitamina E.

Tocoferol.

- Antioxidante.
- Circulación.
- Sistema inmune.

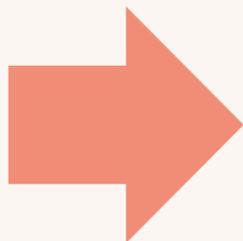


Vitamina K.

Filoquinona.

- Correcta circulación sanguínea.
- Cicatrización de heridas.

HIDROSOLUBLES.



- Eliminación en orina y sudor.
- Solubilidad en agua.



Vitamina B1.

Tiamina.



- Crecimiento.
- Desarrollo.
- Energía.

Vitamina B2.

Rivoflabina.



- Crecimiento.
- Desarrollo.

Vitamina B3.

Niacina.



- Energía.
- Buen funcionamiento del SN.

Vitamina B5.

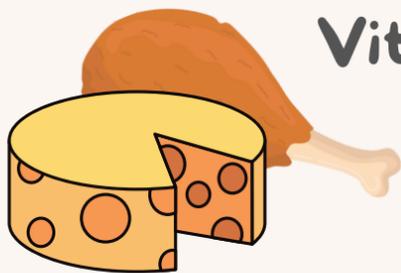
Ácido pantoténico.



- Grasas.
- Proteínas.
- Energía.

Vitamina B6.

Piridoxina.



- Anticuerpos.
- Hemoglobina.

Vitamina B7.

Biotina.



- Reacción Enzimática.

Vitamina B9.

Ácido fólico.



- Producción de material genético.
- Reproducción celular.

Vitamina B12.

Cobalamina.



- Sangre.
- Neuronas.

Vitamina C.

Ácido ascórbico.



- Antioxidante.
- Sistema Inmune.

Bibliografía:

Principales funciones de las vitaminas. (2021, mayo 14). EnfaBebé México.