

PORTADA

NOMBRE DE LA MAESTRA

JULIBETH GUILLÉN
MARTINEZ



NOMBRE DE LA ALUMNA

JAZMIN ALEJANDRA
AGUILAR HERNANDEZ

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

3ER. CUATRIMESTRE

ACTIVIDAD PLATAFORMA

BIBLIOGRAFIA

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm#:~:text=Las%20cuatro%20vitaminas%20liposolubles%20son,y%20todas%20las%20vitaminas%20B.>

CLASIFICACION DE LAS VITAMINAS (LIPOSOLUBLES)

VITAMINA "A" (RETINOL)



- La vitamina A ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos.
- Vitamina A:
- Frutas de color oscuro
- Hortalizas de hoja verde
- Yema de huevo
- Productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche)
- Hígado, carne de res y pescado
-
-

VITAMINA "D" (CALCIFEROL)



- Vitamina D:
- Pescado (graso como el salmón, la caballa, el arenque y la perca emperador)
 - Aceites de hígado de pescado (aceite de hígado de bacalao)
 - Cereales enriquecidos
 - Productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche)

La vitamina D también se conoce como "la vitamina del sol" debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar. De 10 a 15 minutos de exposición al sol 3 veces a la semana son suficientes para producir los requerimientos corporales de esta vitamina para la mayoría de las personas y en la mayoría de las latitudes.

VITAMINA "E" (TOCOFEROL)



- Vitamina E:
- Aguacate
 - Hortalizas de hoja verde oscura (espinaca, brócoli, espárrago y hojas de nabo)
 - Margarina (hechas de aceite de cártamo, maíz y girasol)
 - Aceites (cártamo, maíz y girasol)
 - Papaya y mango
 - Semillas y nueces
 - Germen de trigo y aceite de germen de trigo
 - La vitamina E es un antioxidante, conocida también como tocoferol. Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K.

VITAMINA "K" (FILOQUINONA)



- La vitamina K es necesaria porque sin ella, la sangre no se coagularía normalmente. Algunos estudios sugieren que es importante para la salud de los huesos.
- Vitamina K:
- Repollo (col)
- Coliflor
- Cereales
- Hortalizas de hoja verde oscura (brócoli, col de Bruselas y espárrago)
- Verduras de hoja oscura (espinaca, col rizada, berza y hojas de nabo)
- Pescado, hígado, carne de res y huevos
-

CLASIFICACION DE LAS VITAMINAS (HIDROSOLUBLES)

VITAMINA B1 "TIAMINA"



Tiamina (vitamina B1):

- Leche en polvo
- Huevo
- Pan y harina enriquecidos
- Carnes magras
- Legumbres (frijoles secos)
- Nueces y semillas
- Visceras
- Guisantes
- Granos integrales

• La tiamina (vitamina B1) ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía. Obtener suficientes carbohidratos es muy importante durante el embarazo y la lactancia. También es esencial para el funcionamiento del corazón y las neuronas sanas.

VITAMINA B2

"RIBOFLAVINA"



• La riboflavina (vitamina B2) funciona en conjunto con las otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.

Los siguientes alimentos suministran riboflavina en la dieta:

- Productos lácteos
- Huevos
- Hortalizas de hoja verde
- Carnes magras
- Visceras, como hígado o riñón
- Legumbres
- Leche
- Nueces

VITAMINA B3

(NIACINA)

Niacina (vitamina B3):

- Aguacate
- Huevos
- Panes enriquecidos y cereales fortificados
- Pescado (atún y peces de agua salada)
- Carnes magras
- Legumbres
- Nueces
- Patata
- Carne de aves de corral

• La niacina es una vitamina del complejo B que ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. En dosis altas también tiene efectos que reducen los triglicéridos.

VITAMINA "B5"

(ACIDO PANTOTENICO)

• El ácido pantoténico (vitamina B5) es esencial para el metabolismo de los alimentos. También desempeña un papel en la producción de hormonas y colesterol.

Ácido pantoténico:

- Aguacate
- Brócoli, col rizada y otras hortalizas en la familia del repollo
- Huevos
- Legumbres y lentejas
- Leche
- Champiñones
- Visceras
- Carne de aves de corral
- Patata blanca y camote
- Cereales de granos integrales



CLASIFICACION DE LAS VITAMINAS (HIDROSOLUBLES)



VITAMINA B6 “PIRIDOXINA”

- La vitamina B6 también se denomina piridoxina. La vitamina B6 ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función cerebral. Esta vitamina también juega un papel importante en las proteínas que participan de muchas reacciones químicas en el cuerpo. Mientras más proteína coma, más piridoxina requiere su cuerpo.

Piridoxina (vitamina B6):

- Aguacate
- Plátano (banano)
- Legumbres (frijoles secos)
- Carne de res
- Nueces
- Carne de aves de corral
- Granos integrales (la molienda y el procesamiento eliminan mucha de esta vitamina)

VITAMINA B8 “BIOTINA”



Biotina:

- Chocolate
- Cereal
- Yema de huevo
- Legumbres
- Leche
- Nueces
- Visceras (higado, riñón)
- Carne de cerdo
- Levadura

- La biotina es esencial para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, al igual que en la producción de hormonas y colesterol.

VITAMINA B9 (ACIDO FOLICO)



Folato:

- Espárragos y brócoli
- Remolachas
- Levadura de la cerveza
- Frijoles secos (moteado, blanco común, poroto, lima)
- Cereales fortificados
- Hortalizas de hoja verde (espinaca y lechuga romana)
- Lentejas
- Naranjas y jugo de naranja
- Mantequilla de mani
- Germen del trigo

- El folato actúa con la vitamina B12 para ayudar en la formación de glóbulos rojos. Es necesario para la producción del ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular. Cualquier mujer embarazada debe asegurarse de consumir cantidades adecuadas de folato. Los niveles bajos de esta vitamina están asociados con defectos congénitos como la espina bífida. Muchos alimentos vienen ahora enriquecidos con folato en forma de ácido fólico.

VITAMINA “B12” (COBALAMINA)

Vitamina B12:

- Carne
- Huevos
- Alimentos fortificados como la leche de soja (soja)
- Leche y productos lácteos
- Visceras (higado y riñón)
- Carne de aves de corral
- Mariscos



- La vitamina B12, al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo. También ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de los sistemas nervioso central y periférico.

CLASIFICACION DE LAS VITAMINAS (HIDROSOLUBLES)

VITAMINA C “ACIDO ASCORBICO”

Vitamina C (ácido ascórbico):

- Brécoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Citricos
- Patatas
- Espinaca
- Fresas
- Tomate y jugo de tomate

- La **vitamina C**, también llamada ácido ascórbico, es un antioxidante que favorece los dientes y encías sanas. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable. También es esencial para la cicatrización de heridas.

