



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*Primer Parcial*

*Microbiología*

*Julibeth Martínez Guillen*

*Nutrición*

*3er cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 25 de mayo del 2024*

# VITAMINAS HIDROSOLUBLES

## Tiamina (vitamina B1)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la función nerviosa.

Se encuentra en todos los alimentos nutritivos en cantidades moderadas: cerdo, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, legumbres, nueces y semillas.



## Riboflavina (vitamina B2)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la visión normal y la salud de la piel.

Se encuentra en leche y productos lácteos, verduras de hojas verdes, panes y cereales de grano integral y enriquecidos

## Niacina (vitamina B3)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para el sistema nervioso, el aparato digestivo y la salud de la piel.

Se encuentra en la carne, aves, pescado, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, verduras (especialmente hongos, espárragos y verduras de hoja verde), manteca de maní (cacahuete)

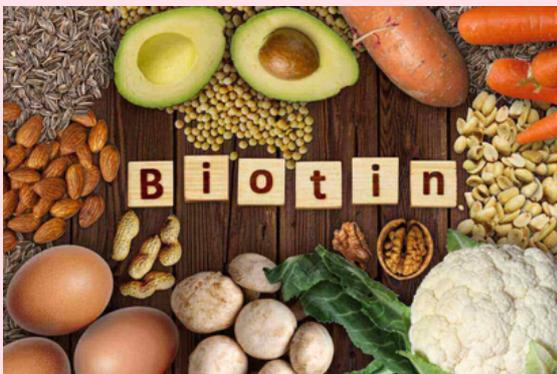


# VITAMINAS HIDROSOLUBLES

## Ácido pantoténico (vitamina b5)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía.

Se encuentra en la mayoría de los alimentos



## Biotina (vitamina b8)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía  
Se encuentra en la mayoría de los alimentos; también es producida en los intestinos por bacterias

## Piridoxina (vitamina B6)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; ayuda en la producción de glóbulos rojos.

Se encuentra en carne, pescado, aves, verduras, frutas



# VITAMINAS HIDROSOLUBLES

## **Ácido fólico (vitamina b9)**

Parte de una enzima necesaria para producir ADN y células nuevas, especialmente glóbulos rojos.

Se encuentra en verduras de hojas verdes y legumbres, semillas, jugo de naranja e hígado; ahora añadido a la mayoría de los granos refinados



## **Cobalamina (vitamina B12)**

Parte de una enzima necesaria para la producción de células nuevas; importante para la función nerviosa

Se encuentra en la carne, aves, pescado, mariscos, huevos, leche y productos lácteos; no se encuentra en alimentos de origen vegetal

## **Ácido ascórbico (vitamina C)**

Antioxidante; parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; importante para la salud del sistema inmunitario; ayuda en la absorción del hierro

Se encuentra solamente en frutas y verduras, especialmente cítricos, verduras crucíferas (repollo, brócoli, por ejemplo), melón (cantalupo), fresas, pimientos, tomates, papas, lechuga, papayas, mangos y kiwis





# VITAMINAS LIPOSOLUBLES

## Vitamina K

Necesaria para una buena coagulación de la sangre.

Se encuentra en verduras de hoja verde como col rizada, coles y espinacas; verduras de color verde como brócoli, coles de Bruselas y espárragos; también producida en los intestinos por bacterias



# Bibliografía

- healthcare, C. (s.f.). *Vitaminas: Funciones y fuentes*. Obtenido de Vitaminas: Funciones y fuentes: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/vitaminas-ta3868>