



Universidad del sureste

súper nota

**psicología y retos
nutricionales**

**prof. yulibeth Martínez
guillen**

Bryant reyes robles

22/ de mayo / 24



VITAMINAS 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. Alimentos donde se encuentran: zanahoria, chía, nuez, leche materna.



Vitamina D . Calciferol

Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, una de las principales sustancias necesarias para tener huesos fuertes. Junto con el calcio, la vitamina D contribuye a prevenir la osteoporosis, una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan más delgados y débiles y sean más propensos a fracturas. Alimentos donde se encuentra: carnes, lácteos, pescados, huevo.



VITAMINA E . TOCOFEROL

es un nutriente liposoluble presente en muchos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Los radicales libres son compuestos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos que consumimos en energía. alimentos en donde se encuentran: Aceites vegetales (soja, maíz), marganinas, frutos secos, hortalizas, verduras, cereales (germen de trigo)



VITAMINA K. FILOQUINONA

ayuda al cuerpo a construir huesos y tejidos saludables a través de las proteínas. También produce proteínas que ayudan a coagular la sangre. Si no tiene suficiente vitamina K, podría sangrar mucho. Los recién nacidos tienen muy poca vitamina K. alimentos en donde se encuentran: Verduras (espinacas, brécol, repollo), aceite de soja, aceite de oliva, legumbres



B1. TIAMINA

La tiamina ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía. El papel principal de los carbohidratos es suministrar energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. Se encuentra: Cereales, legumbres (guisantes y habas), levadura de cerveza, frutos secos, carne (sobre todo cerdo).



B2. RIVOFLABINA

La riboflavina, conocida también como vitamina B2, es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo. La riboflavina ayuda a convertir los alimentos consumidos por una persona en la energía que necesita. Se encuentra: Leche, vísceras animales, pescado, huevos, vegetales verdes.





B3. NIACINA

La vitamina B3, niacina, ácido nicotínico o vitamina PP, con fórmula química $C_6H_5NO_2$ es una vitamina hidrosoluble y que forma parte del complejo B. Actúa en el metabolismo celular formando parte del coenzima NAD y NADP. Es absorbida por difusión pasiva, no se almacena y los excedentes se eliminan en la orina. Se encuentra: Visceras, pescados, harinas, legumbres



B5. ACIDO PANTOTENICO

ayuda a algunas enzimas a usar alimentos y hacer muchas sustancias usadas en el cuerpo, y protege las células contra el daño de los peróxidos. Se encuentra en casi todos los alimentos vegetales y animales. La vitamina B5 es soluble en agua (puede disolverse en agua) y debe tomarse todos los días. Se encuentra: Carne, cereales, legumbres, frutas, verduras.



B6. PIRIDOXINA

es importante para el desarrollo cerebral normal y para mantener saludables al sistema nervioso y al sistema inmunitario. Las fuentes alimentarias de vitamina B-6 incluyen carne de aves, pescado, papas, garbanzos, bananas y cereales fortificados. Se encuentra: Carnes rojas, hígado, legumbres, frutos secos, plátano



B8. BIOTINA

La biotina es una vitamina B que se encuentra en muchos alimentos y ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las proteínas que consume en energía que usted necesita. Se encuentra: Hígado, yema de huevo, frutos secos, verduras.



B9. ACIDO FOLICO

El ácido fólico, folacina o ácido pteroilmonoglutámico, conocido también como vitamina B9 o vitamina M, es una vitamina esencial hidrosoluble del complejo de vitamina B, necesaria para la maduración de proteínas estructurales y hemoglobina; su insuficiencia en los seres humanos es muy rara. Se encuentra: Verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, grelos), coles, guisantes, garbanzos, frutas, frutos secos, cereales fortificados, hígado



VITAMINA C. ACIDO ASCORBICO

La vitamina C, conocida como ácido ascórbico, es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. se encuentra: Frutas (fresa, Keal, grosella, cítricos), verduras (pimiento, col, berro, brécol, vísceras.)



Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>