

PSICOLOGÍA Y RETOS NUTRICIONALES

NUTRICIÓN

**TEMA: VITAMINAS
(CLASIFICACIÓN)
SUPER NOTA**

UNIDAD 1

**Profesora: Julibeth Martinez
Guillén**

Alumna: Sofia Pereyra Orantes

Fecha: 22/mayo/2024



VITAMINAS

CLASIFICACIÓN

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Vitaminas liposolubles que se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

Vitamina A (Retinol)

- La vitamina A ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A

Cantidad de vitamina A por 100g

 Hígado 18.000 UI	 Zanahorias 16.700 UI	 Espinacas 9.377 UI
 Calabaza 4.000 UI	 Queso 1.000 UI	 Huevo 520 UI



Vitamina C (Acido Ascórbico)

- Antioxidante que favorece los dientes y encías sanos. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable. También es esencial para la cicatrización de heridas.

FRUTAS Y VERDURAS RICAS EN VITAMINA C



LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

 Salmón rojo 670 UI	 Caballa 643 UI	 Trucha 635 UI	 Sardinas 193 UI
 Huevo 88 UI	 Queso 50 UI	 Lomo cerdo 50 UI	 Setas 10 UI

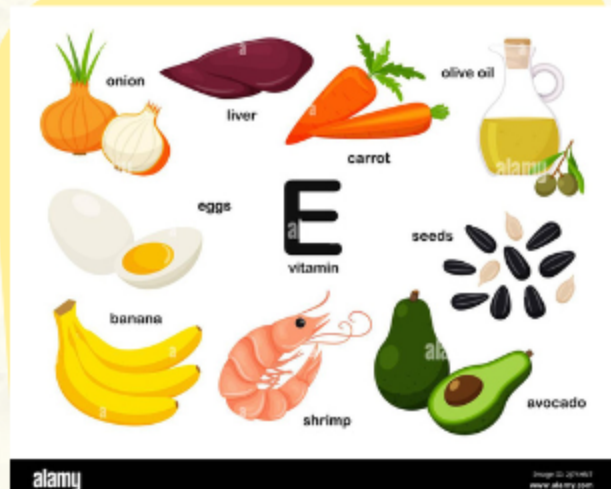
UI VITAMINA D/100G. - CDR ADULTO: 600-800 UI VITAMINA D

Vitamina D (colecalfiferol)

Se conoce como "la vitamina del sol" debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar.

Vitamina E (Tocoferol)

Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K.



Vitamina K (Filoquinona)

Es necesaria porque sin ella, la sangre no se coagularía normalmente. Algunos estudios sugieren que es importante para la salud de los huesos.



• Vitaminas Hidrosolubles

Vitamina B1 (Tiamina)

Ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía. Obtener suficientes carbohidratos es muy importante durante el embarazo y la lactancia. Es esencial para el funcionamiento del corazón y las neuronas.



Vitamina B2 (Rivoflavina)

Funciona en conjunto con las otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.



Vitamina B3 (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 Pantoténico)

Es esencial para el metabolismo de los alimentos. También desempeña un papel en la producción de hormonas y colesterol.



Vitamina B6 (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.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B6 O PIRIDOXINA

Chiles 3,5 mg	Aromáticas 2 mg	Pescado graso 2 mg	Pistacho 2 mg
Pollo 1 mg	Lentejas 0,5 mg	Huevo 0,2 mg	Queso 0,2 mg

VITAMINA B6 POR 100G. - SE RECOMIENDA 1,5MCG DÍA

Vitamina B7 (Biotina)

Ayudan al cuerpo a descomponer y utilizar los alimentos. Esto se denomina metabolismo. Se necesitan los dos para producir ácidos grasos.



10 ALIMENTOS CON VITAMINA B7

1. Aguacate
2. Yema de huevo
3. Hígado de vaca
4. Nueces
5. Pescado azul
6. Guisantes
7. Plátano
8. Tomate
9. Chocolate negro
10. Fresas

Vitamina B9 (Acido Fólico)

+20 ALIMENTOS CON ÁCIDO FÓLICO



Ayudan al cuerpo a descomponer y utilizar los alimentos. Esto se denomina metabolismo. Se necesitan los dos para producir ácidos grasos.



Vitamina B12 (Ciano Cobalamina)

Ayuda 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.



Ranking de alimentos con más vitamina B12



BIBLIOGRAFÍA

**Vitaminas. (s/f). Medlineplus.gov.
Recuperado el 23 de mayo de
2024, de
[https://medlineplus.gov/spanish/
ency/article/002399.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm)**