



NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.
NOMBRE DEL DOCENTE: L.N. MARTINEZ GUILLEN JULIBETH
CURSO: PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES
CARRERA: NUTRICIÓN
GRADO: 3ER. CUATRIMESTRE



VITAMINAS

LIPOSOLUBLES

VITAMINA A (RETINOL)

se obtiene a través de la absorción linfática. Sus cometidos son cuidar la salud visual, proteger los dientes y mantener la piel y las membranas mucosas en buenas condiciones gracias a su potencial antioxidante retina, sistema inmune, antioxidante..



LAS ENCONTRAMOS EN :

- leche materna, brocoli, semillas, chia, almendras, nuez .Yema de huevo.
- Hígado de pollo, vaca u oveja.
- Riñón.
- Leche y derivados.
- Aceite de pescados grasos, como atún y sardina.
- Frutas de color naranja y amarillo, como durazno, mango, mamón.
- También en berro, batata, zanahoria, zapallo, perejil, nabo, espinaca y acelga.

VITAMINA D (CALCIFEROL)

- Esencial para el crecimiento y desarrollo normal.
- Importante para la formación de huesos y dientes.
- Influye en la absorción y metabolismo de fósforo y calcio.



LAS ENCONTRAMOS EN :

- Yema de huevo.
- Leche.
- Sardina.
- Aceite de pescado (bacalao).
- Exposición solar.

VITAMINA E (TOCOFEROL)

tiene una absorción linfática y su función es prevenir el deterioro celular. Asimismo, estimula el sistema inmunitario y está implicada en la formación de los glóbulos rojos. También se caracteriza por su valor antioxidante para retrasar el envejecimiento.



LAS ENCONTRAMOS EN :

- Aceites vegetales poliinsaturados (soya, maíz, semilla de algodón, cártamo);
- verduras de hojas verdes;
- germen de trigo;
- productos de grano integral;
- hígado,
- yemas de huevo;
- nueces y semillas

VITAMINA K (FILOQUINONA O VITAMINA K1)

contribuye a la coagulación de la sangre (sin ella la sangre no se solidificaría) y repercute en la mineralización de los huesos. retina, sistema inmune, antioxidante..



LAS ENCONTRAMOS 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

VITAMINAS

HIDROSOLUBLES

TIAMINA (VITAMINA B1)

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



LAS ENCONTRAMOS EN :

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



LAS ENCONTRAMOS 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



LAS ENCONTRAMOS EN :

Carne, aves, pescado, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, verduras (especialmente hongos, espárragos y verduras de hoja verde), manteca de maní (cacahuete)

ÁCIDO PANTOTÉNICO (VITAMINA B5)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía, metabolismo de lípidos, (hormonas y enzimas), metabolismo del colesterol



LAS ENCONTRAMOS EN :

Se encuentra en la mayoría de los alimentos, aguacate, frutas y verduras, alimentos mayor aporte de agua, como lechuga, sandía.

PIRIDOXINA (VITAMINA B6)

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



LAS ENCONTRAMOS EN :

Carne, pescado, aves, verduras, frutas

BIOTINA (VITAMINA B8)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía, antioxidante, metaboliza aminoácidos, forma ácidos grasos, formación de ADN



LAS ENCONTRAMOS EN :

Se encuentra en la mayoría de los alimentos; también es producida en los intestinos por bacterias, huevos, verduras, semillas

ÁCIDO FÓLICO (VITAMINA B9)

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



LAS ENCONTRAMOS 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



LAS ENCONTRAMOS EN :

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



LAS ENCONTRAMOS EN :

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

BIBLIOGRAFIA.

CIGNA HEALTH CARE.VITAMINAS.<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/vitaminas-ta3868>

https://www.google.com/search?q=vitamina+c&sca_esv=3496d9e55d15de1c&sca_upv=1&rlz=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=2&biw=1517&bih=703&ei=ofjPZtqwGeXgkPIPrauV8Ak&ved=0ahUKEwiahf6_lqWGAXVIMEQIH1VBZ4Q4dUDCBA&uact=5&oq=vitamina+c&gs_lp=Egxnnd3Mtd2l6LXNlcnAiCnZpdGFtaW5hIGMyCBAAGIAEGLDMggQABiABBixAzIFEAAyAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyAQyCBAAGIAEGLDMgUQABiABDIIEAAyAQySQMyBRAAGIAESNYRUOgCWOENcAF4AJABAjgBqgGgAZoEqgEDMC40uAEDyAEA_AEBmAlFoAlFBMICDRAAGIAEGLDGEYigXCAhAQABiABBixAxDGIMBGloFwgIKEAAYgAQYQxiKBZgDAIlgGAZIHazEuNKAH9hQ&scient=gws-wiz-serp

https://www.google.com/search?q=vitamina+b12&sca_esv=3496d9e55d15de1c&sca_upv=1&rlz=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=2&biw=1517&bih=703&ei=ifjPZvfaCNUikPIPjM68uA8&ved=0ahUKEwi3w7S0lqWGAxVbEUQIHQwnD_cQ4dUDCBA&uact=5&oq=vitamina+b12&gs_lp=Egxnnd3Mtd2l6LXNlcnAiDHZpdGFtaW5hIGl5MjllEAAyAQySQMyCBAAGIAEGLDMggQABiABBixAzIFEAAyAQyBRAAGIAEMgUQABiABBixAxiDATIFEAAyAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGARinhNQ!gZY6ApwAXgAkAEAmAGbAaABxAOqAQMwLjO4AQPIAQD4AQGYAgSgAusDwgINEAAyAQySQMYQxiKBclCChAAGIAEGEMYigWYAwCIBgGSBwMxLjOgB50P&scient=gws-wiz-serp

https://www.google.com/search?q=vitamina+b9&sca_esv=3496d9e55d15de1c&sca_upv=1&rlz=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=2&biw=1517&bih=703&ei=X_JPzPOWlay8kPIP16WnmA0&ved=0ahUKEWjTwcmglqWGAxUsHkQIHdfSCdMQ4dUDCBA&uact=5&oq=vitamina+b9&gs_lp=Egxnnd3Mtd2l6LXNlcnAiC3ZpdGFtaW5hIGl5MjllEAAyAQySQMyCBAAGIAEGLDMggQABiABBixAzIFEAAyAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyAQyBRAAGIAEMgUQABiABEiSDFDXBViKcNABeACQAQCYAaUBoAGcAqoBAzAuMrgBA8gBAPgBAZgCA6ActQLCAgoQABiABBhDGloFmAMAIAYBkgcDMS4yoAftCQ&scient=gws-wiz-serp

https://www.google.com/search?q=vitamina+b9&sca_esv=3496d9e55d15de1c&sca_upv=1&rlz=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=2&biw=1517&bih=703&ei=X_JPzPOWlay8kPIP16WnmA0&ved=0ahUKEWjTwcmglqWGAxUsHkQIHdfSCdMQ4dUDCBA&uact=5&oq=vitamina+b9&gs_lp=Egxnnd3Mtd2l6LXNlcnAiC3ZpdGFtaW5hIGl5MjllEAAyAQySQMyCBAAGIAEGLDMggQABiABBixAzIFEAAyAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyAQyBRAAGIAEMgUQABiABEiSDFDXBViKcNABeACQAQCYAaUBoAGcAqoBAzAuMrgBA8gBAPgBAZgCA6ActQLCAgoQABiABBhDGloFmAMAIAYBkgcDMS4yoAftCQ&scient=gws-wiz-serp