



Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

Parcial:1

Materia: Psicología y retos nutricionales

Docente: Julibeth Martínez Guillen

Licenciatura en nutrición

Tercer cuatrimestre

Vitaminas Liposolubles

Vitamina A



Nomenclatura: Retinol, ácido retinoico.

Nombre real: Vitamina A.

Función: Es crucial para la visión, el crecimiento, la reproducción y la inmunidad.

Fuentes alimentarias: Hígado, lácteos, huevos, y vegetales de hoja verde.

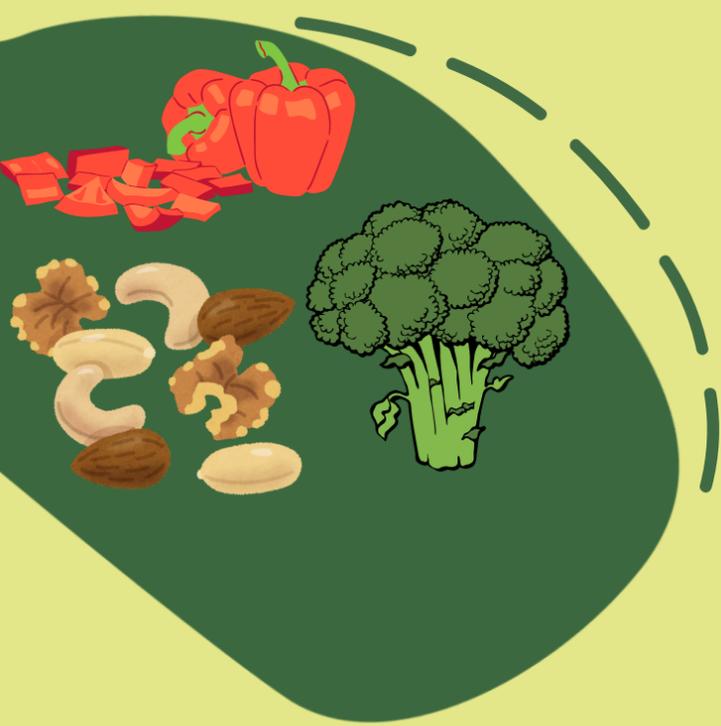
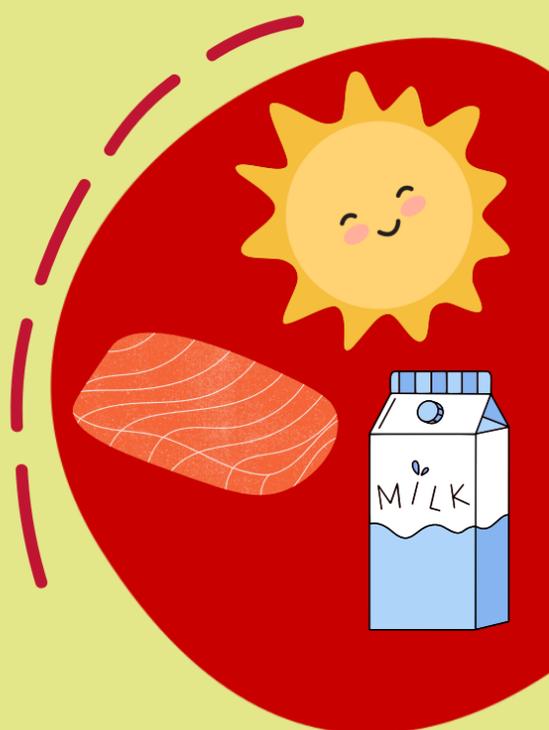
Vitamina D

Nomenclatura: Calciferol, colecalciferol (D3),

Nombre real: Vitamina D

Función: Es esencial para la absorción de calcio y fósforo, y para el mantenimiento de huesos y dientes.

Fuentes alimentarias: Exposición al sol, pescado graso, y productos fortificados.



Vitamina E

Nomenclatura: Tocoferol

Nombre real: Vitamina E.

Función: Actúa como antioxidante, protegiendo a las células del daño causado por los radicales libres.

Fuentes alimentarias: Aceites vegetales, nueces, semillas y verduras de hoja verde.

Vitamina K

Nomenclatura: Filoquinona (K1), menaquinona (K2).

Nombre real: Vitamina K.

Función: Es crucial para la coagulación de la sangre y la salud ósea.

Fuentes alimentarias: Vegetales de hoja verde, brócoli, coles, y aceites vegetales.



Vitaminas Hidrosolubles

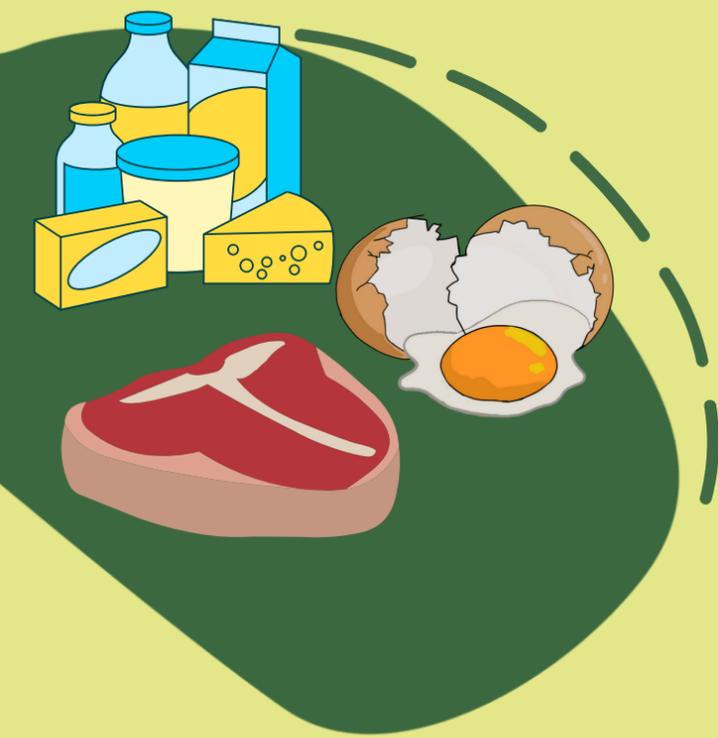
Vitamina C



-Nomenclatura: Ácido ascórbico.
Nombre real: Vitamina C.
Función: Es esencial para la síntesis de colágeno, la absorción de hierro y actúa como antioxidante.
Fuentes alimentarias: Frutas cítricas, fresas, kiwi, pimientos, y vegetales como el brócoli.

Vitamina B1

Nomenclatura: Tiamina.
Nombre real: Vitamina B1.
Función: Importante para el metabolismo de los carbohidratos y la función nerviosa.
Fuentes alimentarias: Cereales integrales, carne de cerdo, semillas y legumbres.



Vitamina B2

Nomenclatura: Riboflavina.
Nombre real: Vitamina B2.
Función: Participa en el metabolismo energético y la salud ocular.
Fuentes alimentarias: Lácteos, huevos, carne, hígado y vegetales de hoja verde.

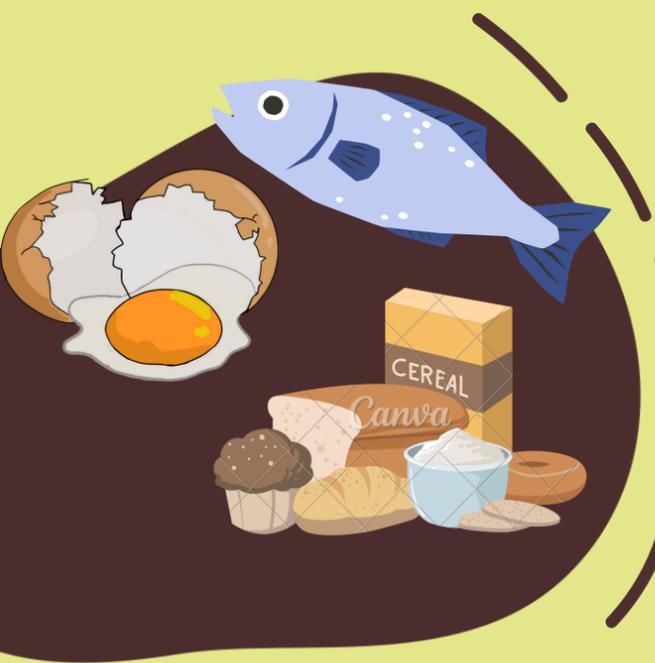
Vitamina B3

Nomenclatura: Niacina, ácido nicotínico.
Nombre real: Vitamina B3.
Función: Crucial para el metabolismo celular y la reparación del ADN.
Fuentes alimentarias: Carne, pescado, cereales integrales, legumbres y frutos secos.



Vitaminas Hidrosolubles

Vitamina B5



Nomenclatura: Ácido pantoténico.
Nombre real: Vitamina B5.

Función: Esencial para la síntesis de coenzima A y el metabolismo de ácidos grasos.

Fuentes alimentarias: Carne, pescado, huevos, cereales integrales, y vegetales.

Vitamina B6

Nomenclatura: Piridoxina, piridoxal, piridoxamina.

Nombre real: Vitamina B6.

-Función: Participa en el metabolismo de aminoácidos y la producción de neurotransmisores.

Fuentes alimentarias: Carne, pescado, plátanos, nueces, y cereales integrales.



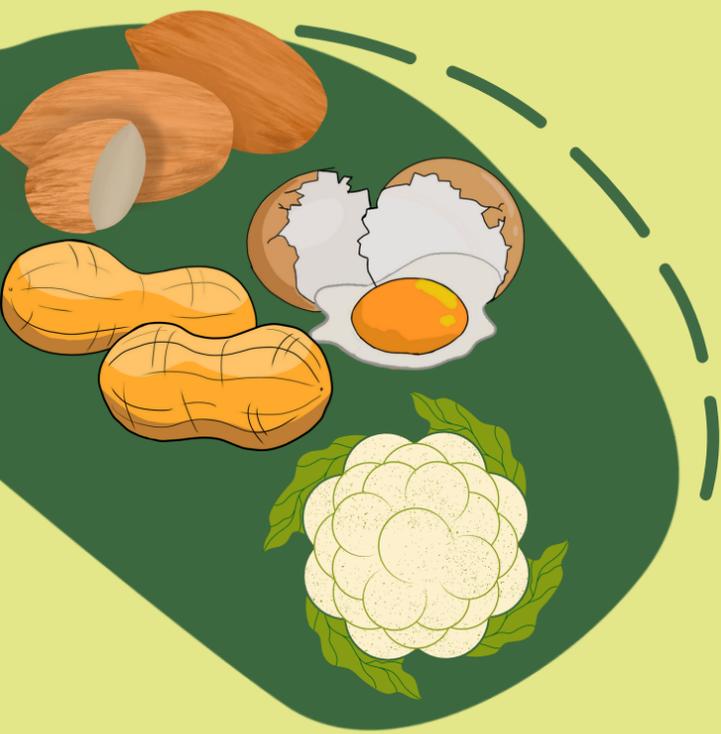
Vitamina B7

Nomenclatura: Biotina.

Nombre real: Vitamina B7.

Función: Importante para el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.

Fuentes alimentarias: Huevos, almendras, cacahuetes, y coliflor.



Vitamina B9

Nomenclatura: Ácido fólico, folato.

Nombre real: Vitamina B9.

Función: Crucial para la síntesis de ADN y la división celular.

Fuentes alimentarias: Vegetales de hoja verde, legumbres, cítricos y cereales fortificados.



Vitaminas Hidrosolubles



Vitamina B12

Nomenclatura: Cobalamina.

Nombre real: Vitamina B12.

Función: Necesaria para la producción de glóbulos rojos y la función neurológica.

Fuentes alimentarias: Carne, pescado, huevos, lácteos, y productos fortificados.

References

¿Cuáles son las 9 vitaminas hidrosolubles? - Inensal. (2021, May 5). estudiar nutrición y dietética en Inensal. Retrieved May 23, 2024, from <https://inensal.com/que-son-vitaminas-hidrosolubles/>

¿Qué son las vitaminas liposolubles y sus funciones? (2022, February 24). Escuela de Postgrado de Medicina y Sanidad. Retrieved May 23, 2024, from <https://postgradomedicina.com/vitaminas-liposolubles-funciones-absorcion/>

Todo lo que tienes que saber sobre las vitaminas | ILERNA. (2019, February 28). Ilerna. Retrieved May 23, 2024, from <https://www.ilerna.es/blog/las-13-vitaminas-quien-es-quien>

Vitaminas: Funciones y fuentes | Cigna. (n.d.). Cigna Healthcare. Retrieved May 23, 2024, from <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/vitaminas-ta3868>