



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

Nombre del profesor: Julieth Martínez Guillén

Nombre de la materia : psicología y retos
nutricionales

Nombre de la licenciatura : nutrición.

3 cuatrimestre

Unidad 1

Nombre del tema: vitaminas



VITAMINAS



QUÉ SON LAS VITAMINAS?

Las vitaminas son sustancias esenciales para el cuerpo que se encuentran en los alimentos y son necesarias en pequeñas cantidades para mantener una buena salud. Cada vitamina cumple funciones específicas en el organismo. Es importante consumir una dieta equilibrada para obtener todas las vitaminas necesarias.



CÓMO SE CLASIFICAN

Las vitaminas se clasifican en liposolubles (A, D, E, K) que se disuelven en grasas y se almacenan en el cuerpo, y en hidrosolubles (complejo B, C) que se disuelven en agua y no se almacenan en grandes cantidades.

QUÉ SON LAS HIDROSOLUBLES

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en agua y no se almacenan en el cuerpo en grandes cantidades. Esto significa que necesitas consumirlas regularmente, ya que el exceso de estas vitaminas se elimina a través de la orina. Las vitaminas del complejo B y la vitamina C son ejemplos de vitaminas hidrosolubles. Estas vitaminas desempeñan roles importantes en el metabolismo, la función nerviosa, la salud de la piel y muchos otros procesos en el cuerpo.



QUÉ SON LAS LIPOSOLUBLES

Las vitaminas liposolubles son aquellas que se disuelven en grasas y se almacenan en el cuerpo. Esto significa que el organismo puede almacenar estas vitaminas en el tejido graso y en el hígado para su uso futuro. Las vitaminas liposolubles incluyen la vitamina A, vitamina D, vitamina E y vitamina K. Estas vitaminas desempeñan roles importantes en la visión, la salud ósea, la función inmunológica y la coagulación sanguínea, entre otras funciones clave en el organismo.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

© www.botanical-online.com



QUÉ TIPO DE HIDROSOLUBLES HAY

Las vitaminas hidrosolubles incluyen las del complejo B (B1, B2, B3, B6, B12, entre otras) y la vitamina C. Se disuelven en agua y no se almacenan en el cuerpo en grandes cantidades, por lo que es necesario consumirlas regularmente. Estas vitaminas desempeñan funciones clave en el metabolismo, la producción de energía y la salud de la piel y el sistema nervioso.



QUÉ TIPO DE LIPOSOLUBLES HAY

Los tipos de vitaminas liposolubles son la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E y la vitamina K. Cada una de estas vitaminas desempeña funciones específicas en el organismo y se almacenan en el cuerpo, ya que son solubles en grasas. La vitamina A es importante para la visión, la vitamina D para la salud ósea, la vitamina E como antioxidante y la vitamina K para la coagulación sanguínea.



DÓNDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA A



La vitamina A se encuentra en alimentos como hígado, pescado, productos lácteos, y en forma de betacaroteno en frutas y verduras de color amarillo o anaranjado, como zanahorias, batatas, calabazas y espinacas. El consumo de una variedad de estos alimentos puede ayudar a asegurar una ingesta adecuada de vitamina A.

DÓNDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA D

La vitamina D se encuentra en alimentos como pescados grasos (salmón, atún, caballa), hígado, yema de huevo y en algunos productos fortificados, como la leche, los cereales y los jugos. Además, el cuerpo puede producir vitamina D cuando la piel se expone a la luz solar.



DÓNDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA E

La vitamina E se encuentra en alimentos como aceites vegetales (girasol, germen de trigo, maíz), frutos secos (almendras, avellanas, cacahuets), semillas (girasol, calabaza) y en menor cantidad en vegetales de hojas verdes. Incorporar estos alimentos en la dieta puede ayudar a obtener suficiente vitamina E.

DÓNDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA K

La vitamina K se encuentra principalmente en los vegetales de hojas verdes (como espinacas y col rizada), el brócoli, las coles de Bruselas, y en alimentos de origen animal y fermentados (como el hígado de res, la yema de huevo, el queso y el natto).





DONDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA B1

La vitamina B1 (tiamina) se encuentra en:

- **Carnes y pescados:** Carne de cerdo, hígado, trucha, salmón.
- **Legumbres y granos enteros:** Lentejas, frijoles, garbanzos, arroz integral, avena.
- **Frutos secos y semillas:** Nueces, semillas de girasol, piñones.
- **Cereales fortificados.**
- **Levadura y productos de levadura.**

DONDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA B2

La vitamina B2 (riboflavina) se encuentra en:

- **Productos lácteos:** Leche, queso, yogur.
- **Carnes:** Hígado, riñones.
- **Huevos.**
- **Verduras de hoja verde:** Espinacas, brócoli.
- **Cereales fortificados.**
- **Frutos secos:** Almendras.



ALIMENTOS CON VITAMINA B3



DONDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA B3

La vitamina B3 (niacina) se encuentra en:

- **Carnes:** Pollo, pavo, hígado.
- **Pescados:** Atún, salmón.
- **Legumbres:** Maní, frijoles.
- **Cereales y granos:** Arroz integral, trigo integral, cereales fortificados.
- **Frutos secos:** Nueces, semillas de girasol.

DONDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA B5

La vitamina B5 (ácido pantoténico) se encuentra en:

- **Carnes:** Hígado, riñones, pollo.
- **Pescados y mariscos:** Salmón, langosta.
- **Legumbres:** Lentejas, frijoles.
- **Granos integrales y cereales fortificados.**
- **Huevos.**
- **Productos lácteos:** Leche, yogur.
- **Verduras:** Brócoli, col rizada, patatas.
- **Frutas:** Aguacate, naranjas.



VITAMINA B6

La vitamina B6 (piridoxina) se encuentra en:

- **Carnes:** Pollo, pavo, cerdo.
- **Pescados:** Salmón, atún.
- **Legumbres:** Garbanzos, lentejas.
- **Frutos secos y semillas:** Nueces, semillas de girasol.
- **Frutas:** Plátanos, aguacates.
- **Verduras:** Espinacas, pimientos.
- **Granos enteros y cereales fortificados.**

VITAMINA B8

La vitamina B8, también conocida como biotina, se encuentra en:

- **Huevos:** Especialmente en la yema.
- **Carnes:** Hígado y riñones.
- **Pescados:** Salmón, sardinas.
- **Nueces y semillas:** Almendras, nueces, semillas de girasol.
- **Legumbres:** Frijoles, lentejas.
- **Granos integrales:** Avena, cebada.
- **Verduras:** Espinacas, brócoli.
- **Frutas:** Plátanos, frambuesas.





VITAMINA B9

La vitamina B9, también conocida como ácido fólico, se encuentra en:

- ****Vegetales de hojas verdes:**** Espinacas, brócoli, lechuga.
- ****Legumbres:**** Frijoles, lentejas, garbanzos.
- ****Frutas cítricas:**** Naranjas, limones.
- ****Aguacates.****
- ****Cereales fortificados.****
- ****Hígado.****
- ****Huevos.****
- ****Levadura de cerveza.****

VITAMINA B12

La vitamina B12 se encuentra principalmente en alimentos de origen animal. Algunas fuentes ricas en vitamina B12 incluyen:

- ****Carnes:**** Pollo, pavo, carne de res, cerdo.
- ****Pescados:**** Salmón, trucha, atún.
- ****Mariscos:**** Ostras, mejillones, cangrejo.
- ****Productos lácteos:**** Leche, queso, yogur.
- ****Huevos.****
- ****Productos fortificados:**** Algunos cereales, bebidas vegetales y productos veganos pueden estar fortificados con vitamina B12.



VITAMINA C

La vitamina C se encuentra en una variedad de frutas y verduras. Algunas fuentes ricas en vitamina C incluyen:

- ****Cítricos:**** Naranjas, limones, limas, pomelos.
- ****Frutas tropicales:**** Kiwi, mango, papaya, piña.
- ****Bayas:**** Fresas, frambuesas, moras.
- ****Pimientos:**** Rojos, verdes, amarillos.
- ****Verduras de hojas verdes:**** Espinacas, col rizada, brócoli.
- ****Tomates.****
- ****Melón cantalupo.****

Consumir una variedad de estas frutas y verduras puede ayudar a satisfacer las necesidades diarias de vitamina C.

