



UDS
Mi Universidad

NOMBRE DE LA ALUMNA:
HILARY ARIADNE GUILLÉN
MALDONADO.

NOMBRE DE LA PROFESORA:
JULIBETH MARTINEZ GUILLÉN

ACTIVIDAD: SUPER NOTA



MATERIA: PSICOLOGÍA Y RETOS
NUTRICIONALES.

CUATRIMESTRE: 3ER CUATRI

UNIDAD: UNIDAD 1

LICENCIATURA: LICENCIATURA
EN NUTRICIÓN.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

B1 - TIAMINA

Participa en el SNC y HC.
Se encuentra en los
siguientes alimentos:
semillas, frutos secos,
cereales, AOA y hortalizas.



B2 - RIBOFLAVINA

Ayuda a la obtención de
energía.
se encuentra en alimentos
de origen animal y
hortalizas.



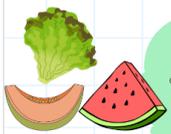
B3 - NIACINA

Obtención de energía,
mantener sano mucoso
SNC y gastrointestinal.
Se encuentra en los
siguientes alimentos:
Visceras, cereales, semillas
y AOA.



B5 - ÁCIDO PANTOTÉNICO

Obtención de energía, met.
Lípidos.
Se encuentra en los
siguientes alimentos:
Frutas y verduras (H2O)



B6 - PIRIDOXINA

Metaboliza aminoácidos,
SNC, glóbulos rojos.
se encuentra en los
siguientes alimentos:
Carnes rojas, frutos secos,
AOA, frutas.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

B8 - BIOTINA

Obtención de energía, antioxidante, metaboliza aminoácidos, A.C. grasas, participa ADN. Se encuentra en los siguientes alimentos: huevo, verduras, semillas.



B9 - ÁCIDO FÓLICO

Ayuda a crear el ADN, cierre de tubo neural. Se encuentra en verduras de hoja verde, cereales, frutas y vísceras.



B12 - CIANOCOBALAMINA

Ayuda al metabolismo B6, SNC, SCV. Esta en alimentos de origen animal, vísceras, huevo y leche.



C - ÁCIDO ASCÓRBICO

Antioxidante ya que ayuda a formar colágeno, participa en el sistema inmunológico y absorbe el hierro. Se encuentra en cítricos y frutos secos.



VITAMINAS LIPOSOLUBLES

A - RETINOL

Produce los pigmentos de la retina del ojo, inmunológico, antioxidante. Se encuentra en la zanahoria, brócoli y algunas semillas.



D - CALCIFEROL

Ayuda a fijar el calcio en los huesos. Se encuentra en los lácteos, huevos, pescado y rayos del sol.



E - TOCOFEROL

Es un antioxidante, inmunológico. Se encuentra en semillas y aguacate.



K - FILOQUINONA

Este es un coagulante y se encuentra en hortalizas de hoja oscura, semillas y carnes rojas.

