



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Zhulma Alejandra ramirez rodas

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: María Venegas

Nombre de la Licenciatura: NUTRICION

VITAMINA E

Ayudar a mantener el sistema inmunitario fuerte frente a virus y bacterias. Ayuda a formar glóbulos rojos y ensancha los vasos sanguíneos para evitar que la sangre se coagule dentro de ellos. Ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K. Las células también usan la vitamina E para interactuar entre sí.



VITAMINA K

La vitamina K ayuda al cuerpo a construir huesos y tejidos saludables a través de las proteínas. También produce proteínas que ayudan a coagular la sangre. Si no tiene suficiente vitamina K, podría sangrar mucho. Los recién nacidos tienen muy poca vitamina K

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

VITAMINA C – ACIDO ASCORBICO

La vitamina C es una vitamina hidrosoluble. Es necesaria para el crecimiento y desarrollo normales. Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina

Micronutrientes
La vitamina C

Funciones

- Mejora las defensas del organismo contra las infecciones.
- Cumple un papel antioxidante.
- Ayuda a la cicatrización de las heridas.
- Facilita la absorción del hierro de los vegetales.
- Mantiene en buen estado los vasos sanguíneos, evitando las hemorragias.

Vitamina C

Frutas
acerola, naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña, mango, mandarina, kiwi

Papa

Verduras
repollo, tomate, perejil, locote rojo, coliflor, espinaca

Micronutrientes
La vitamina B₁
Tiamina

Funciones

- Es esencial para liberar energía de los Carbohidratos y aminoácidos.
- Mantiene el buen estado del sistema nervioso.

Vitamina B₁

Verduras de hojas verdes

Cereales, harina de trigo enriquecida, granos enteros (integrales), germen de trigo

Carnes, hígado

Productos lácteos

Legumbres secas

VITAMINA B1-TIAMINA

La vitamina B1, también conocida como tiamina, es soluble en agua e insoluble en alcohol. Su absorción ocurre en el intestino delgado. Su ingesta es necesaria en la dieta diaria y su carencia en el hombre provoca enfermedades como el beriberi y el síndrome de Korsakoff

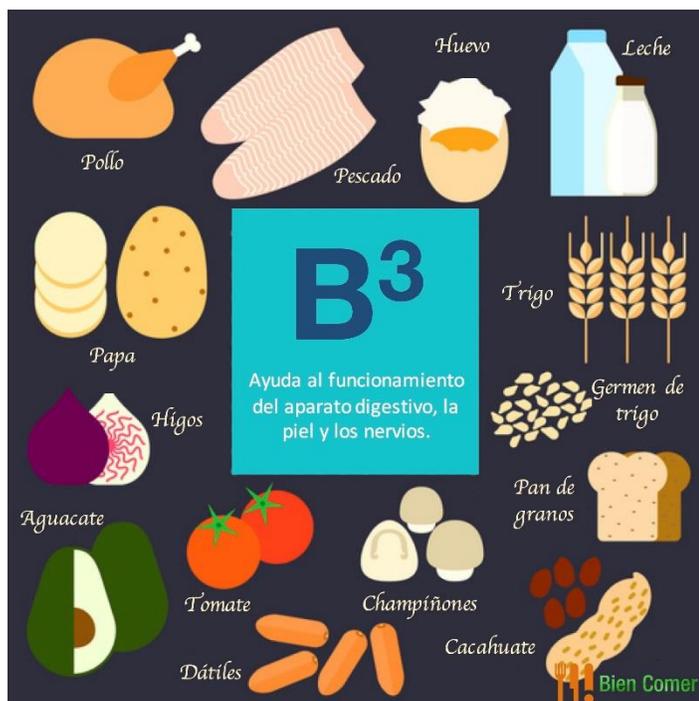
VITAMINA B2 –RIVOFLAMINA

La vitamina B2 es una vitamina hidrosoluble de color amarillo, formada por un anillo de isoaloxazina dimetilado y ribitol, un alcohol derivado de la ribosa. Tiene importancia en el metabolismo energético y es necesaria en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas



VITAMINA B3- NIACINA

La vitamina B3 o niacina es una vitamina hidrosoluble, es decir, soluble en agua. Se absorbe por difusión pasiva, no se almacena en el organismo y los excedentes se eliminan en la orina. Su papel en el metabolismo se encuadra en los grupos prostéticos de coenzimas o como precursora de las mismas



VITAMINA B5- ACIDO PATOTENICO

El ácido pantoténico (B5) y la biotina (B7) son tipos de vitaminas B. Estas vitaminas son hidrosolubles, lo cual significa que el cuerpo no las puede almacenar. Si el cuerpo no puede utilizar la vitamina completa, la cantidad sobrante abandona el organismo a través de la orina

Vitamina B5



Micronutrientes
La vitamina B6
Piridoxina

Funciones

- Interviene fundamentalmente en el metabolismo de los aminoácidos.



La vitamina B6 o piridoxina

es una vitamina hidrosoluble, es decir, que se disuelve en el agua. Esto implica que se elimina a través de la orina, por lo que se debe reponer diariamente con la dieta, ya que interviene en la formación de neurotransmisores y compuestos que regulan la actividad cerebral.

VITAMINA B8 –BIOTINA

Esta vitamina interviene en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas. Se recomienda consumir unos 30mg diarios y está presente en hígado, yema de huevo, cereales integrales, patata y pescados



VITAMINA B9- ACIDO FOLICO

La vitamina B9, también llamada folato, es una de las vitaminas B hidrosolubles. El nombre proviene de 'folium', que es la palabra latina para hoja, porque los folatos se aislaron por primera vez de las hojas de la espinaca



VITAMINA B12- CIACOLOBANINA

Es una vitamina hidrosoluble (se disuelve en agua). Después de que el cuerpo utiliza estas vitaminas, las cantidades sobrantes salen del organismo a través de la orina. El cuerpo puede almacenar vitamina B12 por años en el hígado



