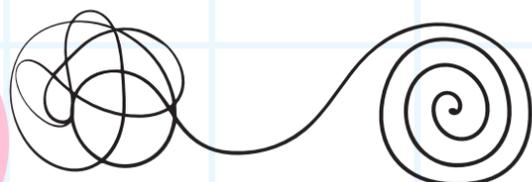


PSICÓLOGA EN ALIMENTOS

LIC JULIBETH
MARTINES
GUILLÉN

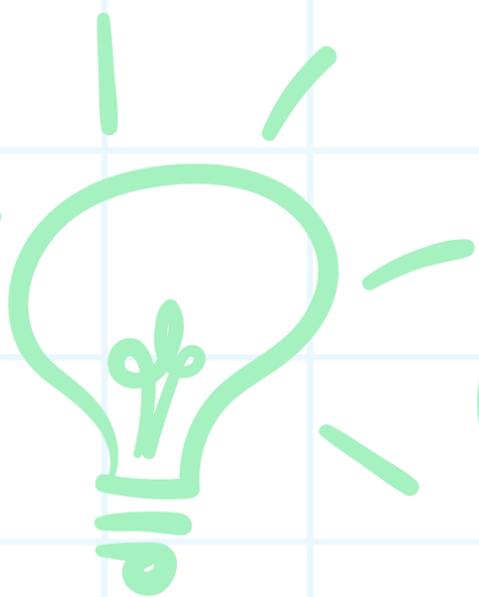


LUCERO PÉREZ
SOLÓRZANO

LICENCIATURA
EN NUTRICIÓN



TERCER
CUATRIMESTRE



MAYO
2024



Vitaminas

LIPOSOLUBLES

A - RETINOL

Nos ayuda para la retina, sistema inmune y como antioxidante, la encontramos en alimentos como la zanahoria, brócoli y algunas semillas



D- CALCIFEROL

Nos ayuda a fijar el calcio a los huesos, protección en enfermedades cardiovasculares la encontramos en lacteos, huevos peces luz solar



E- TOCOFEROL

es un antioxidante, agregación de plaquetas, protección de globulos rojos, la encontramos en semillas, aguacate hortalizas



K- FILOQUINONA

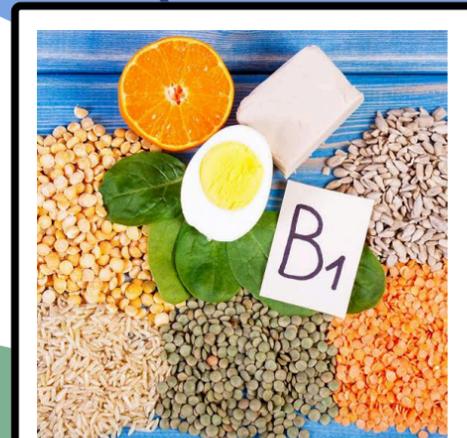
es un coagulante, y metaboliza el calcio, se encuentra mayormente en hortalizas oscuras, carnes rojas y semillas



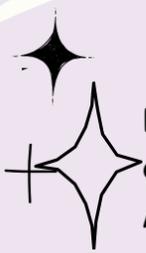
HIDROSOLUBLES

B B1- TIAMINA

metabolismo de hidrato de carbono y aminoácidos ramificados, encontrado en cereales y levaduras



B-2 RIBOFLAVINA



Nos brinda obtención de energía, metabolismos de HC y aminoácidos, presentes en hortalizas y AOA



B-3 NIACINA

Obtención de energía, regeneración de tejidos, sistema nervioso central y gastrointestinal, la obtenemos en viseras, cereales y semillas

B5- ÁCIDO PANTOTÉNICO

Obtención de energía, met. de lípidos, hormonas y enzimas reparación de ADN celular encontrada en frutas con mayos H2O y verduras

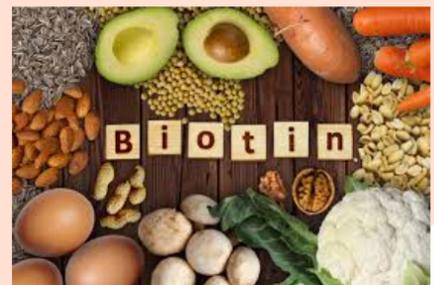


B6- PIRIDOXINA

obtención de energía, metabolismo de aminoácidos, sistema nervioso central y glóbulos rojos (eritropoyesis) las encontramos en carnes rojas, frutos secos, AOA y frutas

B8- BIOTINA

funciona para la obtención de energía, es un antioxidante y sirve para metabolizar aminoácidos, forma ácidos grasos, y material genético, las encontramos en huevos, verduras y semillas



B9- ÁCIDO FOLICO

funciona para la formación de ADN, cierre del tubo neural, metabolismo de aminoácidos, encontrado en verduras, cereales y frutas

B-12 COBALAMINA

funciona como metabolismo de la vitamina B9, sistema nervioso central, sistema cardiovascular eritropoyesis se encuentra en AOA



C- ÁCIDO ASORBICO

la vitamina C la encontramos principalmente en cítricos, frutos secos, funciona para la absorción de hierro, antioxidante, sistema inmune



BIBLIOGRAFÍAS

Universidad del sureste 2024, Antología de psicología en alimentos, unidad 1