



Nombre de la alumna: Claudia Sofía Chávez Laparra

Nombre de la materia: Psicología y retos nutricionales.

Nombre de la licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: III

Unidad. I

# VITAMINAS

## HIDROSOLUBLES

### C- ÁCIDO ASCORBICO

Antioxidante que favorece los dientes y encías sanos. Ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable.



### B2- RIBOFLAVINA

Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.



### B5- ÁCIDO PANTOTENICO

Es esencial para el metabolismo de los alimentos. También desempeñan un papel en la producción de hormonas y colesterol.



### B8- BIOTINA

Es esencial para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, al igual que en la producción de hormonas y colesterol.



### B1- TIAMINA

Ayuda a las células corporales a convertir a los carbohidratos en energía. También es esencial para el funcionamiento del corazón y las neuronas sanas.



### B3- NIACINA

Ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. En dosis altas también tiene efectos que reduce los triglicéridos.



### B6- PIRIDOXINA

Ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función cerebral.



### B9- ÁCIDO FÓLICO

Es necesario para la producción de ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular.



### B12- COBALAMINA

Ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de los sistemas nerviosos central y periférico.

# VITAMINAS

## LIPOSOLUBLES

### A- RETINOL

Ayuda a la formación y mantenimiento de los dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos.



### E- TOCOFEROL

Es un antioxidante, ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K



### D- CALCIFEROL

Ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El calcio ayuda para el desarrollo normal y mantenimiento de dientes y huesos sanos. Asimismo ayuda a mantener niveles sanguíneos apropiados de calcio y fósforo



### K- FILOQUINONA

Es necesaria porque sin ella la sangre no coagularía normalmente. Algunos estudios sugieren que es importante para la salud de los huesos.

