



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema Vitaminas

Parcial Primer

Nombre de la Materia Psicología y Retos Nutricionales

Nombre del profesor Julibeht Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura NUTRICIÓN

Cuatrimestre Tercer Cuatrimestre

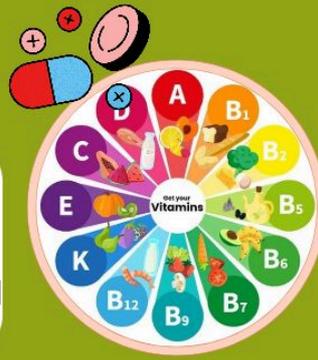


Vitaminas



¿Que son las vitaminas?

Son grupo de sustancias, necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal y ayudan al cuerpo a estar sano.



se clasifican en

Liposolubles y hidrosolubles

¿Que son las liposolubles?

son las solubles en grasa, la grasa sirve de transporte para que estas vitaminas puedan ingresar y ser utilizadas por el organismo.

VITAMINA A  Mango, Durazno, Lechuga Mejora la salud de la vista	VITAMINA D  Huevo, Aceite de oliva, Hongo Fortalece los huesos
VITAMINA E  Brócoli, Cacahuete, Pescado Mejora la salud del corazón	VITAMINA K  Pera, Espinaca, Coliflor Alivia problemas de circulación



¿Que son las hidrosolubles?

Hidrosolubles se disuelven en agua se desplazan por el organismo, y las cantidades en exceso generalmente las eliminan los riñones.

¿Cuales son las liposolubles?

La vitamina A Retinol, Vitamina D Calciferol, vitamina E Tocoferol, Vitamina K Filoquinona.



¿Cuales son las Hidrosolubles?



La vitamina B¹ Tiamina,
 Vitamina B² riboflavina
 Vitamina B³ niacina
 Vitamina B⁵ (ácido pantoténico)
 Vitamina B⁸ biotina
 Vitamina B⁹ ácido fólico
 Vitamina B¹² cianocobalamina
 Vitamina c Ácido ascorbico

En donde se encuentra la Vitamina A

En Hortalizas de hojas verdes, naranjadas y amarillas y nos ayudan en el sistema inmunológico



En donde se encuentra la Vitamina D



En leche, huevos, peses y ayuda a fijar el calcio de los huesos

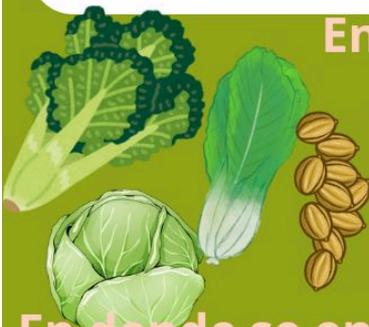
En donde se encuentra la Vitamina E

En las semillas y el aguacate y es un antioxidante



En donde se encuentra la Vitamina K

En las hortalizas de hojas oscuras y en las semillas y es coagulante



En donde se encuentra la Vitamina B1

En semillas y frutos secos, participan en SNC y HC



En donde se encuentra la Vitamina B2

Se encuentra en hortalizas y nos ayuda para obtener energía



En donde se encuentra la Vitamina B3

En viseras, cereales y semillas nos ayuda a obtener energía actúa a nivel nervioso central y gastrointestinal.



En donde encontramos

la vitamina B5

En frutas y verduras nos ayuda en obtener energía y Mel de lípidos



En donde encontramos

la vitamina B6

En carnes rojas, frutos secos, alimentos de origen animal nos ayuda en el Mel de amino ácidos



En donde encontramos

la vitamina B8

En huevos, verduras y semillas, Nos ayuda a formar aminoácidos grasos y el ADN, es antioxidante.



En donde encontramos

la vitamina B9

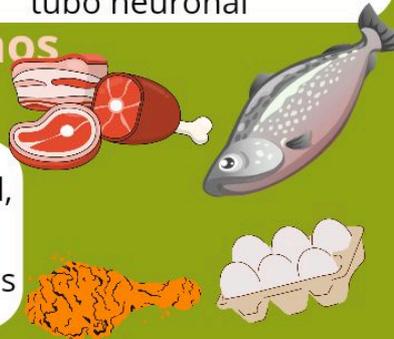
En verduras De hojas verdes, cereales, frutos secos y nos ayuda al ADN y cierrdel tubo neuronal



En donde encontramos

la vitamina B12

En alimentos de origen animal, nos ayuda en el sistema nervioso central y eritropoyesis



En donde encontramos

la vitamina c

En cítricos y frutos secos nos ayuda a formar colágeno, Proteína, SNC, y al absorción de hierro

