



**Mi Universidad**

## **Super nota**

***Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto***

***Nombre de la Materia :Psicología y retos nutricionales***

***Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen***

***Nombre de la Licenciatura: Nutrición***

***Tercer cuatrimestre***

***Fecha de elaboración: 24 de mayo de 2024***

# Vitaminas

## ¿Para que son las vitaminas?

Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente.



### VITAMINAS LIPOSOLUBLES



### VITAMINAS HIDROSOLUBLES



## Su clasificación:

Estas se clasifican en hidrosolubles y liposolubles

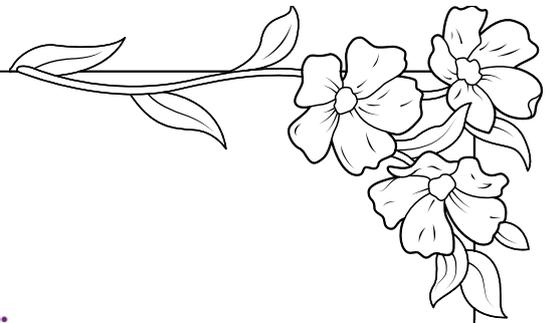
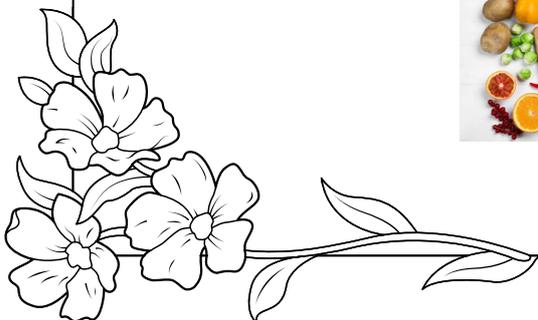
## ¿Cuáles son las liposolubles?

Las vitaminas liposolubles se disuelven en grasas y aceites. Son la A, D, E y K. Ayudan en la visión, la salud ósea y la protección celular.



## ¿Cuáles son las Hidrosolubles?

Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Son las del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12) y la vitamina C. Son esenciales para el metabolismo y la función nerviosa.



# Vitaminas liposolubles

## Vitamina A

La vitamina A se encuentra en alimentos como el hígado y las zanahorias, y su función principal es mantener una vista saludable.



## Vitamina D

La vitamina D se encuentra en alimentos como pescados grasos y yemas de huevo, y su función principal es facilitar la absorción de calcio para mantener huesos y dientes fuertes.

## Vitamina E

La vitamina E se encuentra en alimentos como aceites vegetales, nueces y semillas, y su función principal es actuar como antioxidante, protegiendo las células del daño causado por los radicales libres.



## Vitamina K

La vitamina K se encuentra en vegetales de hoja verde y su función principal es la coagulación sanguínea.

# Vitaminas hidrosolubles

## Vitamina B1

La vitamina B1, tiamina, presente en cereales integrales y carnes magras, es esencial para el metabolismo de carbohidratos y la salud nerviosa.



## Vitamina B2

La vitamina B2, riboflavina, está en lácteos, carne y vegetales de hoja verde. Ayuda en el metabolismo energético y la salud de la piel y los ojos.

## Vitamina B3

La vitamina B3, niacina, está en carne magra, pescado, nueces y legumbres. Ayuda en el metabolismo energético y la salud de la piel y el sistema nervioso.

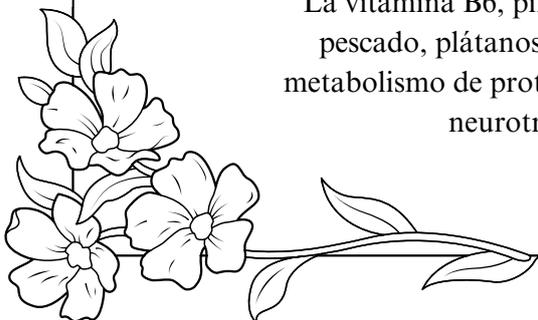


## Vitamina B5

La vitamina B5, ácido pantoténico, está en carne, huevos, lácteos y vegetales verdes. Ayuda en el metabolismo y la síntesis de compuestos corporales.

## Vitamina B6

La vitamina B6, piridoxina, está en carne, pescado, plátanos y papas. Ayuda en el metabolismo de proteínas y la producción de neurotransmisores



## Vitamina B8

La vitamina B8, biotina, está en yema de huevo, nueces, pescado y aguacate. Ayuda en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas, y promueve la salud de la piel, cabello y uñas.



## Vitamina B9

La vitamina B8, biotina, está en yema de huevo, nueces, pescado y aguacate. Ayuda en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas, y promueve la salud de la piel, cabello y uñas.

## Vitamina B12

Vitamina B12: En alimentos de origen animal. Importante para glóbulos rojos y sistema nervioso.



## Vitamina C

Vitamina C: En cítricos, fresas, kiwi y pimientos. Función: antioxidante, fortalece el sistema inmunológico y ayuda a absorber el hierro



# Bibliografía

**DAVID ENRIQUE BRAVO SOTO 2024, APUNTE DE LA  
MATERIA PSICOLOGIA Y RETOS NUTRICIONALES**

**BIBLIOTECA NACIONAL DE MEDICINA**

