



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Víctor Alexis Vazquez mazariegos

Nombre del tema : vitaminas

Parcial : tercer cuatrimestre

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición

Cuatrimestre III

VITAMINAS

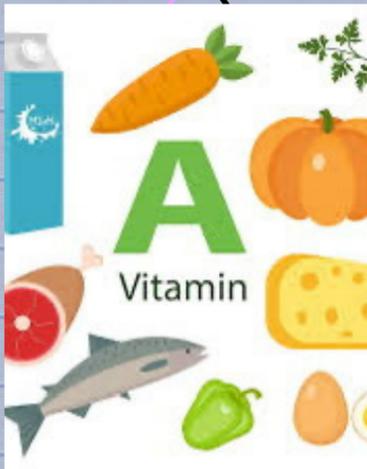
VITAMINA A

Se implica en el desarrollo y salud de la piel, huesos, dientes, el embrión y la reproducción



VITAMINA A

Podemos encontrarla en el hígado, aceites de pescado, lácteos, sardina y atún



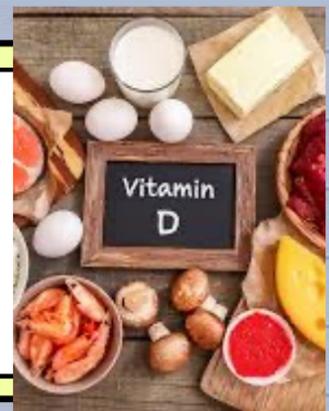
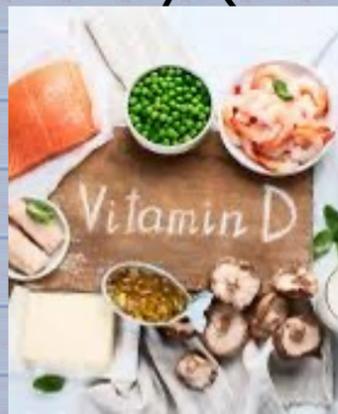
VITAMINA D

Se implica en la absorción de calcio, en la protección de enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres



VITAMINA D

Podemos encontrarla en la energía de la luz solar, huevos, lácteos y aceites de pescado o hígado de pescado



VITAMINA E

Se implica en la estabilización de membranas celulares, la protección de la ruptura de los glóbulos rojos, aumenta las plaquetas y sirve como antioxidante



VITAMINA E

Podemos encontrarla en aceites vegetales, margarinas, frutos secos, verduras y cereales



VITAMINAS

VITAMINA K

Se implica en el mecanismo de coagulación y el metabolismo de calcio



VITAMINA K

- Podemos obtenerlas de verduras (espinacas, repollo) aceites (soja, oliva) y legumbres



B1 (TIAMINA)

Se implica en los procesos de conducción nerviosa y el metabolismo de los hidratos de carbono y aminoácidos



B1 (TIAMINA)

- Podemos obtenerlas de cereales, legumbres, frutos secos y carnes



B2 (RIBOFLAVINA)

Se implica en el aporte energético para el metabolismo de macronutrientes y la regeneración de tejidos



B2 (RIBOFLAVINA)

- Podemos obtenerlas de leche, viseras animales, pescado, huevos y vegetales verdes



VITAMINAS

VITAMINA B3 (NIACINA)



Se implica en el metabolismo de macro nutrientes y replicación y reparación del ADN celular



VITAMINA B3 (NIACINA)

- Podemos obtenerlas de viseras, pescado harinas y legumbres



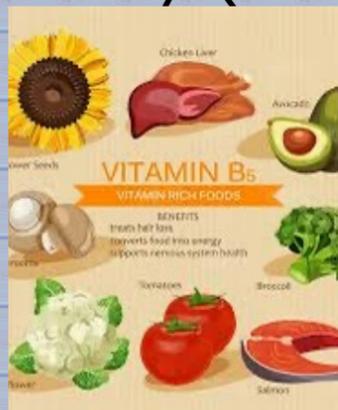
VITAMINA B5 (ÁCIDO PANTOTENICO)

Se implica en la formación de algunos lípidos y hormonas, como la obtención de energía de los macro nutrientes



VITAMINA B5 (ÁCIDO PANTOTENICO)

- Podemos obtenerlas de carnes, cereales, legumbres, frutas y verduras



VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

Se implica en el metabolismo de los aminoácidos



VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

- Podemos obtenerlas de carnes rojas, hígado, legumbres, frutos secos y del plátano



VITAMINAS

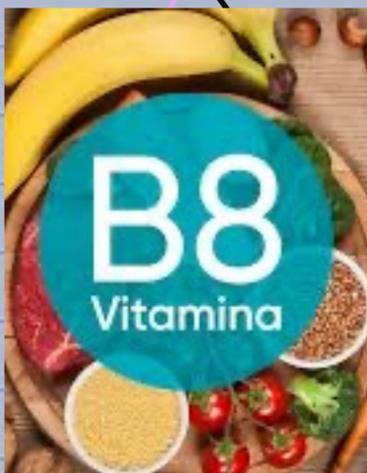
VITAMINA B8 (BIOTINA)

Se implica en la formación de ácidos grasos, la obtención de energía de los hidratos de carbono y la degradación de aminoácidos



VITAMINA B8 (BIOTINA)

- Podemos obtenerla del hígado, la yema de huevo, los frutos secos y verduras



VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)

Se implica en el metabolismo de los aminoácidos, la transmisión de la información genética y la proliferación celular



VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)

- Podemos obtenerla de las verduras de hoja verde, guisantes, garbanzo, frutas, cereales y frutos secos



VITAMINA B12 (COBALAMINA)

Se implica en el metabolismo de algunos aminoácidos y el metabolismo de ácido fólico



VITAMINA B12 (COBALAMINA)

- Podemos obtenerla de productos animales, viseras, yema de huevo, mariscos, pescado, lácteos y carnes



VITAMINAS

VITAMINA C

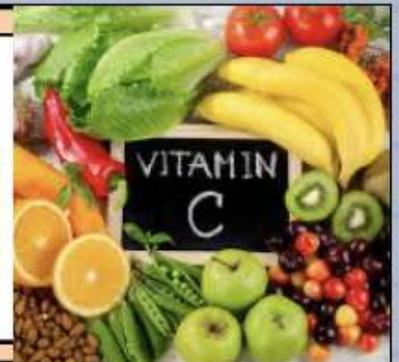


Se implica en la formación del colágeno, algunos neurotransmisores y colágeno, también como antioxidante



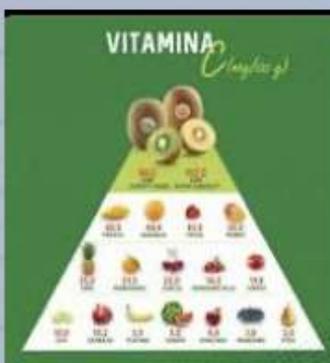
VITAMINA C

- Se implica también en el sistema inmunitario y tiene función para la absorción de hierro



VITAMINA C

Podemos obtenerla de frutas, verduras y viseras



Universidad del sureste.2023.antologia de psicología y retos nutricionales
.pdf.

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cb
e6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cb
e6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf)