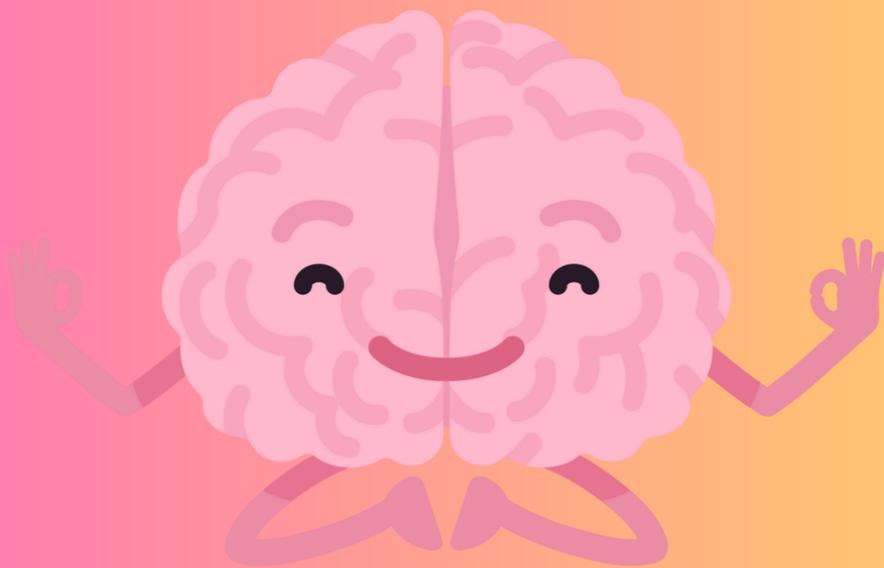


Psicología y retos nutricionales

UNIDAD 1



Supernota

Mariza Alejandra Cancino Morales

LN. Julibeth Martinez

Universidad del Sureste

las VITAMINAS

Son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo.

Liposolubles

A

Retinol



- Mecanismos de la visión
- Salud de la piel, huesos y dientes
- Desarrollo del embrión
- Transcripción genética
- Metabolismo del colesterol
- Respuesta inmunitaria



- Hígado, aceites de pescado, yema de huevo, sardina, atún.
- Verduras de hoja verde y colores rojos-naranjas



D

Colecalciferol



- Absorción de calcio
- Mineralización de los huesos
- Respuesta inflamatoria
- Protección de enfermedades cardiovasculares
- Sistema inmune



- Exposición a la luz solar
- Pescados grasos
- Hígado de pescado
- Huevos
- Lácteos



E

Tocoferol

- Estabilización de las membranas saludables
- Agregación de las plaquetas
- Protección de los glóbulos rojos
- Antioxidante



- Aceites vegetales
- Margarinas
- Frutos secos
- Hortalizas
- Verduras
- Cereales



K

Filoquinona

- Mecanismos de coagulación
- Metabolismo del calcio



- Verduras
- Espinacas
- Aceite de soja y oliva
- Legumbres



las VITAMINAS

B1 Tiamina

- Metabolismo de los CH y aminoácidos ramificados
- Procesos de conducción nerviosa



SÍNTOMAS DE DÉFICIT DE TIAMINA



- Cereales y legumbres
- Frutos secos
- Pescado
- Huevos
- Vegetales verdes



B2 Riboflavina

- Aporte energético para el metabolismo de macronutrientes
- Regeneración de tejidos



- Leche
- Visceras animales
- Huevos
- Vegetales verdes



B3 Niacina

- Metabolismo de macronutrientes
- Replicación y reparación del ADN celular



SÍNTOMAS DE DÉFICIT DE NIACINA



- Vísceras
- Pescado
- Harina
- Legumbres



B5 Ácido Pantoténico

- Obtención de energía de los macronutrientes
- Formación de algunos lípidos y hormonas



La deficiencia de vitamina B5 o Ácido pantoténico causa:



- Carne
- Cereales
- Legumbres
- Frutas y verduras



B6 Piridoxina

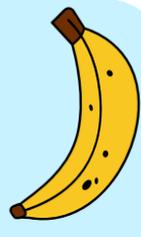
- Metabolismo de los aminoácidos
- Producción de anticuerpos



DEFICIENCIA



- Carnes rojas
- Hígado
- Legumbres
- Frutos secos
- Plátano



B8 Biotina

- Formación de ácidos grasos
- Obtención de energía de los HC
- Degradación de algunos aminoácidos



SÍNTOMAS DE DÉFICIT DE BIOTINA



- Hígado
- Lema de huevo
- Frutos secos
- Verduras



Hidrosolubles

las VITAMINAS

B9

Ácido fólico

- Metabolismo de los aminoácidos
- Transmisión de información genética
- Proliferación celular: glóbulos rojos, formación del tubo neural en el feto



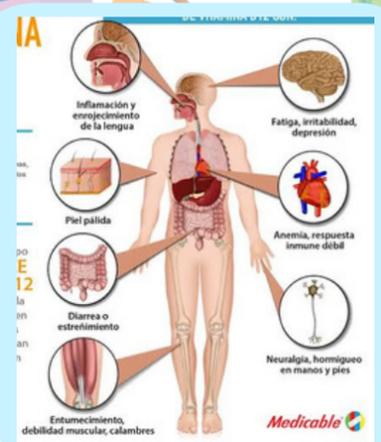
- Verduras de hoja verde
- Coles
- Guisantes
- Garbanzos
- Frutas, frutos secos
- Cereales fortificados
- Hígado



B12

Cobalamina

- Metabolismo de algunos aminoácidos
- Metabolismo del ácido fólico



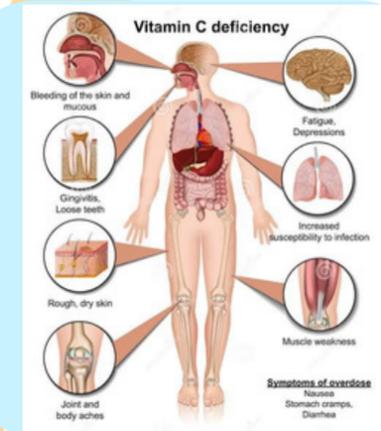
- Solo productos de origen animal
- Visceras
- Huevos y leche
- Mariscos
- Carne



C

Ácido ascórbico

- Antioxidante
- Formación de colágeno, neurotransmisores y aminoácidos
- Sistema inmune
- Absorción de hierro



- Frutas (fresa, kiwi, cítricos)
- Verduras (perejil, pimiento, col, perejil, berro, brécol)
- Visceras



Hidrosolubles

Universidad del Sureste. Antología de Introducción a la Nutrición. 2023.