



Mi Universidad

Super nota

Alexa Paola Bermúdez Fernández

Primer Parcial

Psicología y retos nutricionales

Julibeth Martínez Guillen

Nutrición

3er cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 25 de mayo del 2024

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Tiamina (vitamina B1)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la función nerviosa.

Se encuentra en todos los alimentos nutritivos en cantidades moderadas: cerdo, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, legumbres, nueces y semillas.



Riboflavina (vitamina B2)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la visión normal y la salud de la piel.

Se encuentra en leche y productos lácteos, verduras de hojas verdes, panes y cereales de grano integral y enriquecidos

Niacina (vitamina B3)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para el sistema nervioso, el aparato digestivo y la salud de la piel.

Se encuentra en la carne, aves, pescado, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, verduras (especialmente hongos, espárragos y verduras de hoja verde), manteca de maní (cacahuate)

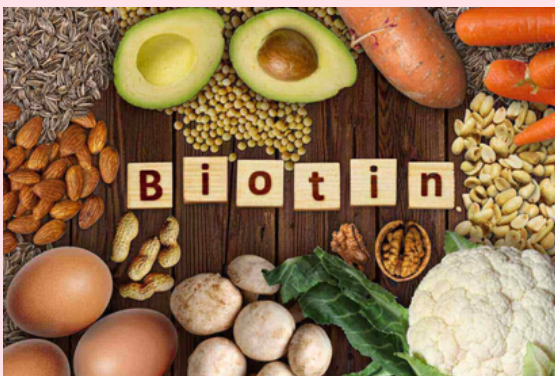


VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Ácido pantoténico (vitamina b5)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía.

Se encuentra en la mayoría de los alimentos



Biotina (vitamina b8)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía
Se encuentra en la mayoría de los alimentos; también es producida en los intestinos por bacterias

Piridoxina (vitamina B6)

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; ayuda en la producción de glóbulos rojos.

Se encuentra en carne, pescado, aves, verduras, frutas



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Ácido fólico (vitamina b9)

Parte de una enzima necesaria para producir **ADN** y células nuevas, especialmente glóbulos rojos.

Se encuentra en verduras de hojas verdes y legumbres, semillas, jugo de naranja e hígado; ahora añadido a la mayoría de los granos refinados



Cobalamina (vitamina B12)

Parte de una enzima necesaria para la producción de células nuevas; importante para la función nerviosa

Se encuentra en la carne, aves, pescado, mariscos, huevos, leche y productos lácteos; no se encuentra en alimentos de origen vegetal

Ácido ascórbico (vitamina C)

Antioxidante; parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; importante para la salud del sistema inmunitario; ayuda en la absorción del hierro

Se encuentra solamente en frutas y verduras, especialmente cítricos, verduras crucíferas (repollo, brócoli, por ejemplo), melón (cantalupo), fresas, pimientos, tomates, papas, lechuga, papayas, mangos y kiwis



VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Vitamina A

Necesaria para la vista, piel y membranas mucosas saludables, crecimiento de los huesos y los dientes, salud del sistema inmunitario

Vitamina A de origen animal (retinol): leche fortificada, queso, crema, mantequilla, margarina fortificada, huevos, hígado

Betacaroteno (de origen vegetal): Verduras de hojas verdes oscuras, frutas (damascos o albaricoques; melón cantalupo) y verduras (zanahorias, calabaza invernal, camotes o batatas, calabaza) de color naranja oscuro



Vitamina D

Necesaria para la absorción adecuada de calcio; se almacena en los huesos

Se encuentra en yemas de huevo, hígado, pescados grasos, leche fortificada, margarina fortificada. Con exposición a la luz solar, la piel puede elaborar vitamina D.

Vitamina E

Antioxidante; protege las paredes celulares.

Se encuentra en aceites vegetales poliinsaturados (soya, maíz, semilla de algodón, cártamo); verduras de hojas verdes; germen de trigo; productos de grano integral; hígado, yemas de huevo; nueces y semillas



VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Vitamina K

Necesaria para una buena coagulación de la sangre.

Se encuentra en verduras de hoja verde como col rizada, coles y espinacas; verduras de color verde como brócoli, coles de Bruselas y espárragos; también producida en los intestinos por bacterias



Bibliografía

- healthcare, C. (s.f.). *Vitaminas: Funciones y fuentes*. Obtenido de Vitaminas: Funciones y fuentes: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/vitaminas-ta3868>