



NOMBRE DEL ALUMNO:

GISEL MONTSERRAT DOMINGUEZ
ABADIA

NOMBRE DEL TEMA: VITAMINAS Y MINERALES
PARCIAL: 1

NOMBRE DE LA MATERIA: QUÍMICA DE
LOS ALIMENTOS

NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ ELENA
CERVANTES MONROY

LICENCIATURA: NUTRICIÓN

REFERENCIAS: ANTOLOGIA

QUIMICA DE LOS ALIMENTOS (PAG. 100-116)



OTROS CONSTITUYENTES NATURALES

Vitaminas

son nutrientes que facilitan
el metabolismo de otros
nutrimentos

VITAMINA A

Fundamental para el ciclo visual
se encuentra en: hortalizas verdes,
amarillas y rojas hígado, aceite de
hígado y yema de huevo.

VITAMINA D

metabolismo del calcio- crecimiento y
mantenimiento de los huesos se
encuentran: Hígado, especialmente el
del bacalao, leche y yema de huevo.
También en pescados grasos -
salmón, atún,

VITAMINA E

inhibe la oxidación de los ácidos
grasos insaturados.
se encuentran: aceite de soya,
aguacate y coco.

VITAMINA K.

Interviene en la coagulación
sanguínea se encuentra: Chucrut,
Vegetales de hoja verde lechuga y
espinaca, alfalfa germinada y
derivados de pescados.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

hombre tiene una capacidad
limitada para almacenar las
vitaminas hidrosolubles, por
lo que requiere un consumo
continuo



**OTROS
CONTRIBUYENTES
NATURALES**

Vitaminas

TIAMINA

➤ está constituida químicamente por un anillo de pirimidina unido a otro de tiazol, mediante un puente metilénico muy sensible a los ataques nucleófilos.

RIBOFLAVINA.

➤ está formada por un anillo heterocíclico de isoaloxacina combinado con una molécula del azúcar-alcohol ribitol, derivado de la ribosa

NIACINA.

➤ Con este nombre se designa a dos vitámeros con estructura semejante a la pirimidina: el ácido nicotínico, la nicotinamida

**ÁCIDO
PANTOTÉNICO.**

➤ su importancia radica en que es parte de la coenzima A, además de que participa en la transferencia de grupos acetilo, como donador y receptor de H, y en el metabolismo de moléculas con dos átomos de carbono

PIRIDOXINA.

➤ En los vegetales se encuentra como piridoxol y en los alimentos de origen animal, como piridoxal y piridoxamina, la microflora intestinal del hombre la sintetiza



BIOTINA.

Está presente en la levadura de cerveza deshidratada y en diversos alimentos, sobre todo en los de origen animal, como hígado, riñón y músculo, y en los cereales

ÁCIDO FÓLICO.

Funciona como coenzima en la hidrólisis y la síntesis de ácidos grasos y de aminoácidos a través de reacciones de carboxilación y de transcarboxilación. Está presente en la levadura de cerveza deshidratada

CIANOCOBALAMINA.

no existe en alimentos vegetales y sólo se encuentra en la leche, la carne, el huevo y en otros productos de origen animal, como el hígado, corazón y riñones.

ÁCIDO ASCÓRBICO.

El jugo de 1 o 2 naranjas contiene aproximadamente 80 mg de ácido ascórbico, suficiente para satisfacer las necesidades de 60 mg diarios en los adultos,

los fumadores, los alcohólicos, los niños y las mujeres lactantes requieren de un mayor consumo.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nulla accumsan nisl sit amet faucibus accumsan. Aliquam fringilla erat non est blandit.