



SUPER NOTA

Nombre del alumno: **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

Nombre del tema: **Vitaminas**

Parcial: **1°**

Nombre de materia: **Psicología y Retos nutricionales**

Nombre del profesor: **Julibeth Martinez Guillen**

Nombre de la licenciatura: **Nutrición**

Cuatrimestre: **3°**

vitaminas

LIPOSOLUBLES



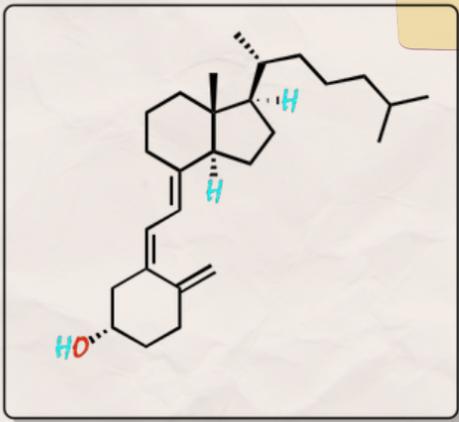
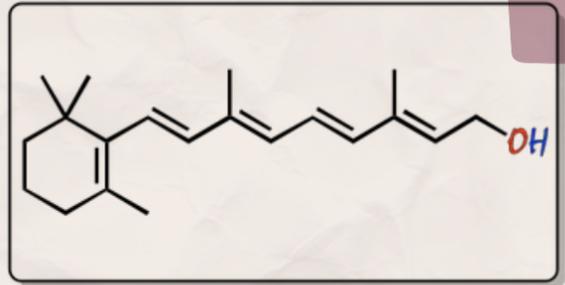
¿Que son?

Las vitaminas liposolubles se disuelven en grasa, se absorben con los alimentos y se almacenan en el cuerpo.

Vitamina A

Retinol

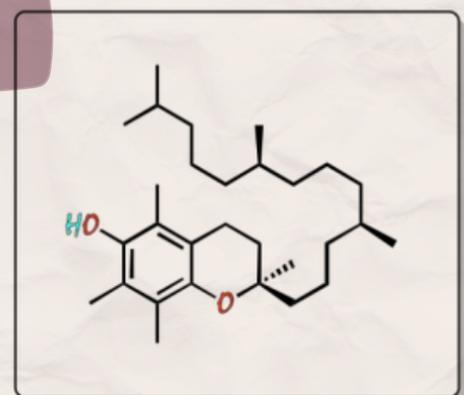
- Mejora la visión nocturna y apoya el crecimiento.
- Se encuentra en el hígado, lácteos enteros, zanahoria y espinaca.



Vitamina D

Colecalciferol

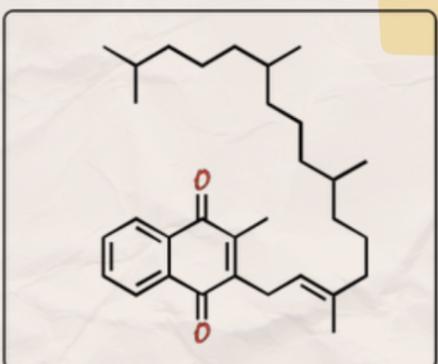
- Favorece la absorción de calcio y fósforo, también fortalece los huesos.
- Se encuentra en el aceite de hígado de pescado, yema de huevo y sol.



Vitamina E

Tocoferol

- Sirve como antioxidante, protege membranas celulares.
- se encuentra en semillas, almendras y espinacas.



Vitamina K

Filoquinona

- Interviene en la coagulación y salud ósea.
- Se encuentra en verduras de hoja verde, repollo y brócoli.