

Vitaminas

Rubi Elizabeth Pérez Jiménez

Julibeth Martines Guillen

Psicología y retos nutricionales



3er cuatrimestre

17-mayo-2025



UNIVERSIDAD DEL SURESTE 2

VITAMINAS liposoluble

Vitamina A (Retinol)

Fuentes de Vitamina A

AÑO CUALQUIERA

A (RETINOL)

nutriente importante para el crecimiento, división celular, reproducción, la inmunidad, es antioxidante

ALIMENTOS:

- Zanahorias
- tomates
- Espinacas
- Lechuga
- Hígado de animales
- Leche

Vitamin D

D (CALCIFEROL)

función: (metabolismo del calcio-crecimiento y mantenimiento de los huesos, por ser imprescindible en la absorción del calcio y fósforo en el intestino)

Fuentes: Hígado de bacalao, leche y yema de huevo, también en pescados grasos - salmón, atún.

enfermedad: Raquitismo en niños y deformaciones óseas

E

E (TOCOFEROL)

Función: inhibe la oxidación de los ácidos grasos insaturados, antioxidante en general imprescindible para el sistema inmunitario, mantiene la miel una en los axones

fuentes: aceite de soja, cacahuete, coco, pan integral, vegetales de hojas verdes, cereales y nueces

Enfermedad: envejecimiento celular, baja tasa de crecimiento

Vitamin K

AÑO CUALQUIERA

K (FILOQUINONA)

función: interviene a la coagulación sanguínea
fuente: vegetales, lechuga, espinaca, alfalfa, derivados de pescados

Enfermedad: retardo de coagulación sanguínea, hemorragias no es necesario a igual por la flora bacteriana

VITAMINAS

Hidrosolubles



C(C) (ACIDO ASCORBICO)

Función: formación de colágeno, sanación de heridas, absorción de hierro y el subcuinamineto del sistema inmunológico
fuente: huevo, aceite de hígado, fritas amarillas y naranjas, nueces, legumbres etc
enfermedad: Escorbuto

B1 (TIAMINA)

Función:
fuentes: levadura, germen de trigo, alfalfa germinada y avena
enfermedad: Parálisis del músculo, malformaciones cardiacas, estreñimiento



B2 (RIBOFLAVINA)

Función: indispensable para el metabolismo energético, interviene como enzimas
fuentes: levaduras, harinas integrales, queso, leche, espinaca y hongos
enfermedad: Dermatitis, excoiación de la piel, escaso crecimiento



B3 (NIACINA)

Función: interviene como molécula transformadora y síntesis de colágeno
fuentes: levaduras, cereales, legumbres
enfermedad: pelagra, dermatitis, diarreas, depresión, insomnio e irritabilidad



B5 (ACIDO PANTOTENICO)

Función: interviene en rutas Centrales de metabolismo en la formación de insufló unas y hormonas anti estrés
fuente: huevos, salmón, tomate, espinacas, pimienta, zanahoria, nuez y miel
enfermedad: Alteraciones



VIGAMINAS

Hidrosolubles



B6 (PIRIDOXINA)

Función: interviene como coenzima en reacciones de transferencias de grupo amino en el metabolismo
fuentes: sardinas, nueces, lentejas, garbanzos, pollo y atún
enfermedad: trastorno del aparato digestivo

B8 (BIOTINA)

Función: Desarrollo de glándulas sexuales, actúan como coenzimas
fuentes: chocolates, yema de huevo etc
enfermedad: caída de cabello



B9 (ACIDO FOLICO)

Función: interviene en la síntesis de ADN y crecimiento embrionario
fuentes: leguminosas, hortalizas, cotricos, carnes, cereales y hígado
enfermedad: anemia, trombocitopenia, insomnio, trastornos en el feto

B12 (COBALAMINA)

Función: interviene en la eritropoesis y en el metabolismo del ADN
fuentes: Lácteos, huevos, carne, pollo y pescado
enfermedad: Anemia, Demencia

