



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno : Heidi Lizbeth Méndez Hernández

Nombre del tema : Introducción

Parcial : 3er cuatrimestre unidad I

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutricion

Cuatrimestre: 3cero

Vitaminas

Grupo de nutrientes orgánicos que se necesitan en el organismo para mantener la salud, el crecimiento, y la supervivencia

Su ausencia produce la deficiencia de alguna función biológica que puede llevar a la muerte



Pueden ser vitameros

No generan energía

La mayoría sirven para la síntesis de coenzimas

La cantidad de cada vitamina requerida es pequeña (en microgramos o miligramos)



La mayoría de las vitaminas no se sintetizan en el cuerpo, pero se pueden sintetizar a través de un precursor dietético muy específico pero que no cubre las necesidades del organismo



Clasificación de las vitaminas

Liposolubles



Hidrosolubles

- Vitaminas A, D, E, K.
- Se absorben en las micelas de lipido que son el resultado de la digestión de grasas la absorción depende de la presencia de lípidos en los alimentos, de bilis y Jugo Pancreático
- Se transportan al hígado por los vasos linfáticos, formando parte de lipoproteínas
- Se almacenan en tejidos corporales
- No se absorben ni se eliminan rápidamente (excepto la vitamina E)
- Se eliminan en pequeña cantidad por la orina

- Vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12, Ac. Ascórbico, Ac. Fólico
- se absorben desde el intestino delgado a través del transporte activo o mediante difusión a través de sistemas de transporte específico
- No se almacenan en tejidos
- Se transportan por la sangre
- En exceso, se eliminan por la orina

Autor : UDS Fecha : 2025 Título: Antología de psicología y retos nutricionales ”