



Mi Universidad

SUPERNOTA

Nombre del Alumno: Kevin Emanuel Aguilar Hernandez

Nombre del tema: Vitaminas

Parcial: Primer Parcial

Nombre de la Materia: Psicología Y Retos Nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

VITAMINAS

LIPOSOLUBLES (SOLUBLES EN LIPIDOS)



A (RETINOL)

Funcion: Para el ciclo visual, en bastones de vision nocturna.

Mantenimiento de epitelios.

Enfermedades: Ceguera nocturna, dificultad para ver en la noche.

Se encuentra en: Hortalizas verdes, yema de huevo, zanahoria, etc.

D (CALCIFEROL)

Funcion: Metabolismo del calcio y absorcion de fosforo en los intestinos.

Enfermedades: Raquitismo y calambres (en adultos).

Se encuentra en: Hígado (bacalao), leche, huevo, pescados, exposicion al sol.

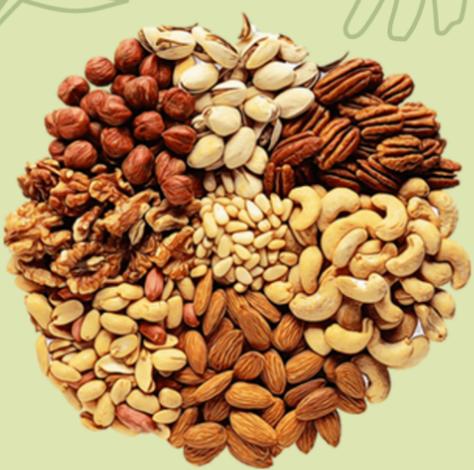


E (TOCOFEROL)

Funcion: antioxidante

Enfermedades: Tasa de crecimiento baja en niños, envejecimiento prematuro

Se encuentra en Aceite de; soja, cacahuate y coco, pan integral, nueces y vegetales de hojas verdes



K (FILOQUINONA)

Función: Interviene en la coagulación sanguínea

Enfermedades: Hemorragias, trombocitopenia, retardo al coagular, etc.

Se encuentra en: Vegetales hoja verde (lechuga o espinaca), alfalfa y pescados.



VITAMINAS

HIDROSOLUBLES (SOLUBLES EN AGUA)



B1 (TIAMINA)

Funcion: Produccion de energia en las celulas, metabolismo de glucidos.

Enfermedades: Vs. el deterioro cerebral.

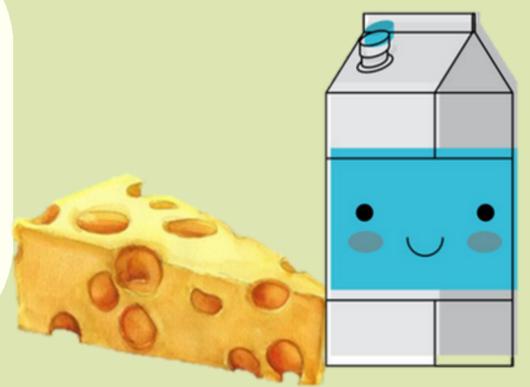
Se encuentra en: Levaduras, trigo, alfalfa, avena, higado.

B2 (RIBOFLAVINA)

Funcion: Coenzima para metabolismo energetico y respiracion celular.

Enfermedades: Dermatitis, Agrietamiento de la piel y labios, carencia en el crecimiento.

Se encuentra en: Harina, col, queso, leche, hongos, huevos e higado.



B3 (NIACINA)

Funcion: Metabolismo de carbohidratos, grasas y proteinas, funcionamiento del sistema nervioso y digestivo

Enfermedades: Pelagra, dermatitis, demencia y diarrea.

Se encuentra en: cereales y carnes magras

B6 (PIRIDOXINA)

Función: Producción de Glóbulos Rojos.

Enfermedades: Anemia, problemas neurológicos y alteraciones inmunológicas.

Se encuentra en: Papas, platanos, garbanzos y Cereales.



B12 (COBALAMINA)

Función: esencial para la salud de las neuronas, formacion de ADN

Enfermedades: Anemia, fatiga, debilidad daño en nervios y trastornos del humor

Se encuentra en: Carne, huevos, pescado, leche

C (ASCORBICO)

Función: Antioxidante, protege contra daño celular, curación de heridas, soporte al sistema inmune.

Enfermedades: Escorbuto, riesgo de infecciones.

Se encuentra en: Cítricos, Pimientos, Kiwi, Brocoli, Fresas, etc.

