

Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Díaz

Nombre del tema: Vitaminas

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología en retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

VITAMINAS

VITAMINAS LIPOSOLUBES



VITAMINA A

Nombre real: Retinol, retina, ácido retinoico.

Función: Salud ocular, crecimiento celular.

Fuente alimentaria: Zanahorias, hígado, lácteos, huevo.

VITAMINA D

Nombre real: Colecalciferol (D3), ergocalciferol (D2).

Función: Absorción de calcio y fósforo, salud ósea.

Fuente alimentaria: Pescado graso, yema de huevo, luz sola.



VITAMINA E

Nombre real: Tocoferoles, tocotrienoles.

Función: Antioxidante, protege membranas celulares.

Fuente alimentaria: Aceites vegetales, nueces, semillas.

VITAMINA K

Nombre real: Filoquinona (K1), menaquinona (K2).

Función: Coagulación sanguínea, metabolismo óseo.

Fuente alimentaria: Vegetales verdes (espinac, brócoli), hígado.



VITAMINAS HIDROSOLUBES



VITAMINA B1

Nombre real: Tiamina.

Función: Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa.

Fuente alimentaria: Cereales integrales, carne de cerdo, legumbre.

VITAMINA B2

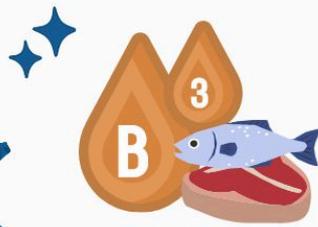
Nombre real: Riboflavina.

Función: Producción de energía, salud ocular y cutánea.

Fuente alimentaria: Lácteos, huevos, vegetales verdes.



VITAMINAS ✨



VITAMINA B3

Nombre real: Niacina (ácido nicotínico, nicotinamida).

Función: Metabolismo energético, salud de la piel y sistema nervioso.

Fuente alimentaria: Carne, pescado, legumbres, cereales.

VITAMINA B5

Nombre real: Ácido pantoténico.

Función: Síntesis de coenzimas, metabolismo de grasas y proteínas.

Fuente alimentaria: Carne, huevos, aguacate, granos integrales.



VITAMINA B6

Nombre real: Piridoxina, piridoxal, piridoxamina.

Función: Metabolismo de aminoácidos, neurotransmisores.

Fuente alimentaria: Pollo, pescado, plátanos, cereales integrales.

VITAMINA B7

Nombre real: Biotina.

Función: Metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas.

Fuente alimentaria: Huevos, nueces, soja, coliflor.



VITAMINA B9

Nombre real: Ácido fólico.

Función: Síntesis de ADN, formación de glóbulos rojos, prevención de defectos del tubo neural.

Fuente alimentaria: Vegetales de hoja verde, legumbres, cítricos.

VITAMINA B12

Nombre real: Cobalamina.

Función: Formación de glóbulos rojos, función neurológica.

Fuente alimentaria: Carne, pescado, huevos, lácteos (solo en animales)



VITAMINA C



VITAMINA C

Nombre real: Ácido ascórbico.

Función: Antioxidante, síntesis de colágeno, absorción de hierro.

Fuente alimentaria: Frutas cítricas, fresas, kiwi, pimientos.