



NOMBRE DEL ALUMNO: GISEL MONTSERRAT
ABADIA DOMINGUEZ

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS
NUTRICIONALES

TEMA: VITAMINAS

LICENCIATURA: NUTRICIÓN



VITAMINAS



Las vitaminas son nutrientes esenciales que se requieren en pequeñas cantidades para mantener la salud y el bienestar.



VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Se disuelven en grasas y aceites.

Vitamina A (Retinol)

- Función: visión, crecimiento y desarrollo
- Fuente alimentaria: zanahorias, calabaza, leche



VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Vitamina D (Calciferol)

- Función: absorción de calcio y fósforo
- Fuente alimentaria: exposición solar, leche fortificada, pescado

3. Vitamina E (Tocoferol)

- Función: protección antioxidante (Traber & ...)
- Fuente alimentaria: aceites vegetales, nueces, semillas



VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Vitamina K (Filoquinona)

- Función: coagulación sanguínea (Shea & ...)
- Fuente alimentaria: verduras de hoja verde, aceite de soja.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Se disuelven en agua.

Vitamina C (Ácido Ascórbico)

- Función: síntesis de colágeno, protección antioxidante
- Fuente alimentaria: frutas cítricas, fresas, pimientos

2. Vitamina B1 (Tiamina)

- Función: metabolismo energético
- Fuente alimentaria: granos integrales, legumbres, nueces



VITAMINAS

VITAMINAS HIDROSOLUBLES



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Vitamina B2 (Riboflavina)

Función: metabolismo energético

- Fuente alimentaria: lácteos, huevos, verduras de hoja verde

4. Vitamina B3 (Niacina)

Función: metabolismo energético

- Fuente alimentaria: carne, pescado, granos integrales

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)

- Función: metabolismo energético
- Fuente alimentaria: carne, verduras, granos integrales

6. Vitamina B6 (Piridoxina)

- Función: metabolismo de aminoácidos
- Fuente alimentaria: carne, pescado, verduras



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Vitamina B7 (Biotina)

Función: metabolismo de grasas y aminoácidos

- Fuente alimentaria: huevos, nueces, semillas

8. Vitamina B9 (Ácido Fólico)

Función: síntesis de ADN

- Fuente alimentaria: verduras de hoja verde, legumbres, granos integrales

9. Vitamina B12 (Cobalamina)

- Función: síntesis de ADN, metabolismo de grasas

- Fuente alimentaria: carne, pescado, lácteos

FUNCIONES DE LAS VITAMINAS

- Mantener la Salud: las vitaminas son esenciales para mantener la salud y prevenir enfermedades
- Regulación del Metabolismo
- Protección Antioxidante



IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS

prevenir enfermedades
mantener energía
proteccion celular

BIBLIOGRAFIAS

- CORDERO, A. M., CRIDER, K. S., ROGERS, L. M., CANNON, M. J., & BERRY, R. J. (2015). FOLIC ACID FORTIFICATION OF WHEAT FLOUR: IMPACT ON HEALTH OUTCOMES. NUTRIENTS, 7(12), 10261-10275.
- GUYTON, J. R., & HALL, J. E. (2016). TRATADO DE FISIOLOGÍA MÉDICA. ELSEVIER.
- HOLICK, M. F. (2007). VITAMIN D DEFICIENCY. NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE, 357(3), 266-281.
- KRUGER, W. D., & BAILEY, L. B. (2008). NIACIN AND THE SKIN. JOURNAL OF CLINICAL AND AESTHETIC DERMATOLOGY, 1(10), 14-16.
- LEKLEM, J. E. (2001). VITAMIN B6. IN HANDBOOK OF VITAMINS (PP. 339-396). MARCEL DEKKER.
- LEVINE, M., PADAYATTY, S. J., & ESPEY, M. G. (2011). VITAMIN C: A CONCENTRATION-FUNCTION APPROACH YIELDS PHARMACOLOGY AND THERAPEUTIC DISCOVERIES. ADVANCES IN NUTRITION, 2(2), 78-88.
- LONSDALE, D. (2006). A REVIEW OF THE BIOCHEMISTRY, METABOLISM AND CLINICAL BENEFITS OF THIAMIN(E) AND ITS DERIVATIVES. EVIDENCE-BASED COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE, 3(1), 49-59.