



**Nombre de alumno: Yamileth
Natividad Zuñiga Argüello**

**Nombre del profesor : Julibeth
Martínez Guillen**

Nombre del trabajo: Súper nota

**Materia: Psicología y retos
nutricionales**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro. Grupo: Nutrición



VITAMINAS



LIPOSOLUBLES

VITAMINA A) RETINOL

Mantenimiento de la retina

VITAMINA D) CALCIFEROL

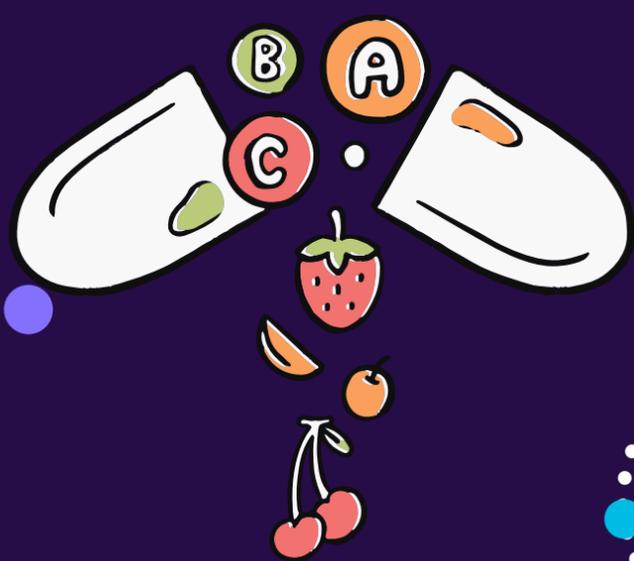
Ayuda a fijar el Calcio en los huesos

VITAMINA E) TOCOFEROL

ayuda a la piel y las uñas, es un antioxidante

VITAMINA K) FILOQUINOA

coagulación de la sangre



HIDROSOLUBLES

VITAMINA C) ÁCIDO ASCORBICO

Crecimiento y reparación de tejidos

VITAMINA B1) TIAMINA

Producción de energía, ayuda al sistema nervioso, previene enfermedades

VITAMINA B2) RIBOFLAVINA

producción de glóbulos rojos

VITAMINA B3) NIACINA

ayuda a convertir los alimentos en energía utilizable por el cuerpo

VITAMINA B5) ÁCIDO PANTOTÉNICO

producción de energía, es importante para la producción de ácidos grasos, hormonas, y colesterol

VITAMINA B6) PIRIDOXINA

Es una vitamina esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo, especialmente para el sistema nervioso y el sistema inmunológico

VITAMINA B8) BIOTINA

Es importante para la digestión y utilización de los hidratos de carbono la formación de ácidos grasos y de aminoácidos

VITAMINA B9) ÁCIDO FOLICO

Es esencial para la salud y el desarrollo celular, es crucial para la producción de glóbulos rojos

VITAMINA B12) CIANOCOBALAMINA

Para la formación de glóbulos rojos, el metabolismo celular, la función nerviosa y la producción de ADN



Autor: UDS Fecha: 2025 Título: Antología de psicología y retos nutricionales 10 - 29*