UDS

Mi Universidad

Infografía

Valdez Hernández Sayuri Suzette
Psicología y retos nutricionales
1ª Unidad
Unidad 1, introducción
Julibeth Martinez Guillén
Licenciatura en nutrición
3er Cuatrimestre
24/05/2025

LAS VITAMINAS

Son sustancias que necesita el cuerpo para crecer, estar sano y tener energía. No nos dan calorías como los alimentos, pero son muy importantes para que todo funcione bien dentro de nuestro cuerpo.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Vitamina A

(RETINOL)

- Mantenimiento de la retina (útil para la vista)
- Sistema inmune

Vitamina D

(CALCIFEROL)

- Ayuda al crecimiento de los huesos y evitar fracturas, fija el Ca en los huesos
- Sintetizacion de dopamina

Vitamina E

(Tocoferol)

- Antioxidante
- Útil para la salud de la piel y del cabello

Vitamina K

(FILOQUINONA)

- Útil para la coagulación sanguínea
- Salud ósea

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

B_1 Tiamina

Obtención de energía mediante metabolización de carbohidratos

B_2 Riboflovina

Participa en el sistema nervioso central, eritrocitos

B_3 Niacina

Participa en el sistema nervioso central (mielinizacion) Sistema digestivo

B_5 Ácido Pantoténico

Ayuda a la síntesis hormonal, metabolismo de lípidos y carbohidratos

B_6 Piridoxina / Ácido Piridoxal

Participa en el sistema nervioso central, Contracción muscular y metabolismo de proteínas

B_8 Biotina

Sintesis de células capilares

B_{12} Cianocobalamina / Cobalamina

Forma hormonas. Participa en la Eritropoyesis (formación de glóbulos rojos)

B_9 Ácido fólico/ Folato

Participa en el cierre de tubo neural y anancefalia

C Ácido ascórbico

Sistema inmunológico (inmunoglobinas)

Bibliografía formato APA

Tucker, K. L., & Ziegler, T. R. (Eds.). (2020). Nutrición moderna en salud y enfermedad (11.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.