



Mi Universidad

Súpernota

Dafne Jaqueline Martínez Rodríguez

Nombre del tema: Vitaminas

I Parcial

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

III Cuatrimestre

VITAMINAS LIPOSOLUBLES (ADEK)



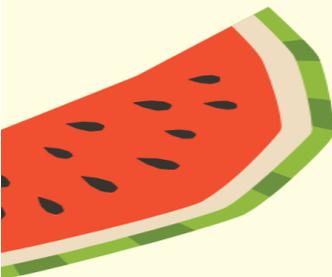
Vitamina A (retinol).

Participa en la formación y el mantenimiento de la piel, huesos y mucosas, y es antioxidante. Está presente en la yema del huevo, el hígado, la carne de res y el pescado; los productos lácteos .



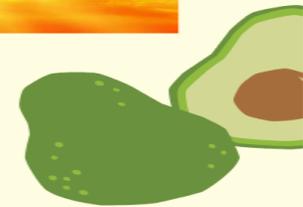
Vitamina D (calciferol).

Interviene en la mineralización ósea, como en la coagulación sanguínea, se encuentra en el pescado, las setas, los lácteos enteros y los huevos y por último en radiación solar.



Vitamina E (tocoferol).

Es antioxidantes, evitando la oxidación de las células de los sistemas nervioso, muscular y cardiovascular, se encuentra en aceite de oliva virgen, las aceitunas, los frutos secos y las partes verdes de los vegetales.



Vitamina K (filoquinona).

Interviene en la coagulación sanguínea y en en la producción de la osteocalcina. La vitamina K está presente en verduras, sobre todo en la lechuga, coles, brócoli y espinacas

VITAMINAS HIDROSOLUBLES



Vitamina B1 (tiamina).

Participa en el metabolismo glúcido y en el sistema nervioso como neurotransmisor. Se encuentra en los vegetales y cereales .

Vitamina B2 (riboflavina).

Ayuda en el crecimiento, la producción de glóbulos rojos y la liberación de energía de las proteínas. Está presente en la carne, la leche, los huevos y el pescado.



Vitamina B3 (niacina).

Mantiene el equilibrio químico del sistema nervioso y producir hormonas esteroideas, se encuentra en vísceras, pescado, legumbres y harinas vegetales.

Vitamina B5 (ácido pantoténico).

Participa en los procesos de obtención de energía, se encuentra en alimentos como el hígado, pescado, aguacate, legumbres.



Vitamina B6 (piridoxina).

Formación de glóbulos rojos y se ocupan de que las células reciban la cantidad necesaria de oxígeno. se encuentra en alimentos como: hígado, nueces y plátano.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES



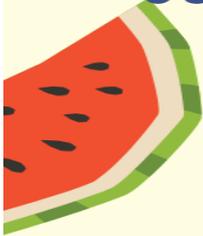
Vitamina B8 (biotina).

Interviene en el metabolismo de los carbohidratos, proteínas y grasas para obtener energía, se puede obtener de la yema del huevo, chocolate, cereales, nueces..



Vitamina B9 (ácido fólico).

Fundamental en los procesos biológicos de mantenimiento y reparación de las células. Se encuentra, sobre todo, en las verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos.



Vitamina B12 (cianocobalamina).

Sus funciones son formación de glóbulos rojos, en la regeneración de los tejidos y se encuentra en alimentos como almejas, huevos y leche.



Vitamina C (ácido ascórbico).

Participa en la reparación y el mantenimiento de los tejidos celulares y tiene efectos antioxidantes, se encuentra como en frutas cítricas



Referencias:

de Zárate, J. D. A. O., Ruiz, I. M., Torres, M. F., Santos, M. M., & Picado, A. L. (2010). Vitaminas hidrosolubles y liposolubles: Curso básico" Dispensación de complementos alimenticios". Tema 5. *Farmacia profesional*, 24(5), 52-59.

DE LOS ANGELES, C. C. M. FUNCIÓN DE VITAMINAS: A (LIPOSOLUBLE) Y ÁCIDO FÓLICO (HIDROSOLUBLE).

Camacho, J. N., & Ayala, J. E. C. (2018). Capítulo 7: Determinación de Vitaminas Hidrosolubles y Liposolubles en el Fruto Zapote (Quararibea Cordata: Malvaceae). In *Proyección e Innovación Social: Volumen I* (pp. 113-121). Universidad Santiago de Cali.

