



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Jerusalem Eunice Gómez Cruz

Nombre del tema: SUPER NOTA

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Lic. Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3

Lugar y Fecha de elaboración: 21/05/2025

Bibliografía

Sanidad, i. (28 de 02 de 2019). *iLERNA*. Obtenido de <https://www.ilerna.es/blog/las-13-vitaminas-quien-es-quien>



HIDROSOLUBLES

(Sanidad, 2019)

Se disuelven con agua y no se almacenan en el organismo. pertenecen las vitaminas del grupo B y C.

B1

TIAMINA

Ayuda en el metabolismo de carbohidratos y en el funcionamiento del sistema nervioso.



B2

RIBOFLAVINA

Participa en la producción de energía y en la salud de la piel y ojos. Mantenimiento de los eritrocitos.



B3

NIACINA

Mantiene el equilibrio químico del sistema nervioso (mielinización), producción de hormonas esteroideas y en el mantenimiento de la piel y el sistema digestivo.



B5

ÁCIDO PANTOTÉNICO

Es esencial para la síntesis de coenzimas y hormonas, y para el metabolismo de grasas y carbohidratos.



B6

PRIDOXINA

Participa en el metabolismo de proteínas, la formación de neurotransmisores y glóbulos rojos. SNC y contracción muscular.



B8

BIOTINA

Importante para el metabolismo de ácidos grasos, aminoácidos y glucosa. síntesis de células capilares.



B9

ÁCIDO FÓLICO

Esencial para la síntesis de ADN, formación de células nuevas y prevención de defectos del tubo neural en el embarazo.

**B12**

COBALAMINA

Formación de glóbulos rojos, en la regeneración de los tejidos y en la síntesis del ADN.

**C**

ÁCIDO ASCÓRBICO

Sistema inmunológico, a la reparación y el mantenimiento de los tejidos celulares, tiene efectos antioxidantes y favorece la correcta cicatrización de las heridas.



LIPOSOLUBLES

Se disuelven en grasas y se almacenan en el tejido adiposo

A

RETINOL

Vitamina A: Salud visual, piel, y sistema inmunológico.

**D**

CALCIFEROL

Vitamina D: Absorción de calcio y fósforo, salud ósea.

**E**

TOCOFEROL

Vitamina E: Antioxidante, protege células del daño.

**K**

FILOQUINONA

Vitamina K: Coagulación sanguínea y salud ósea.



