



**Mi Universidad**

**SUPERNOTA**

*Nombre del Alumno: Carlos Ariel Perez Hernandez*

*Nombre del tema: Vitamina*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Psicología Y Retos Nutricional*

*Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 3*

# VITAMINAS

## LIPOSOLUBLES



### VITAMINA A

**NOMENCLATURA:** RETINOL (A1)

**N. REAL:** RETINOL

**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Visión (adaptación a luz tenue), salud de piel y mucosas

**FUENTES ALIMENTARIAS:** Hígado, zanahoria, espinaca, yema de huevo



### VITAMINA D

**NOMENCLATURA:** CALCIFEROL

**N. REAL:** Colecalciferol (D3) y Ergocalciferol (D2)

**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Metabolismo del calcio y fósforo, salud ósea

**FUENTES ALIMENTARIAS:** Pescados grasos, yema de huevo, exposición solar



### VITAMINA E

**NOMENCLATURA:** TOCOFEROL

**N. REAL:** Alfa-tocoferol

**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Antioxidante, protege membranas celulares

**FUENTES ALIMENTARIAS:** Aceites vegetales, frutos secos, semillas



### VITAMINA K

**NOMENCLATURA:** Filloquinona

**N. REAL:** Filoquinona (K1) y Menaquinona (K2)

**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Coagulación sanguínea, síntesis de proteínas óseas

**FUENTES ALIMENTARIAS:** Verduras de hoja verde, aceite de soja, hígado

# VITAMINAS HIDROSOLUBLES



**B1**

**NOMENCLATURA:** TIAMINA  
**N. REAL:** Clorhidrato de tiamina  
**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Coenzima en metabolismo energético (glucosa → energía)  
**FUENTES ALIMENTARIAS:** Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo



**B2**

**NOMENCLATURA:** RIBOFLAVINA  
**N. REAL:** RIBOFLAVINA  
**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Producción de energía, salud de piel y ojos  
**FUENTES ALIMENTARIAS:** Lácteos, hígado, vegetales verdes



**B3**

**NOMENCLATURA:** NIACINA  
**N. REAL:** Ácido nicotínico / Niacinamida  
**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Metabolismo energético, síntesis de ácidos grasos  
**FUENTES ALIMENTARIAS:** Carne, pescado, trigo, legumbres



**B5**

**NOMENCLATURA:** Ácido pantoténico  
**N. REAL:** Ácido pantoténico  
**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Síntesis de coenzima A, metabolismo de lípidos  
**FUENTES ALIMENTARIAS:** Hígado, yema de huevo, champiñones



**B6**

**NOMENCLATURA:** Piridoxina  
**N. REAL:** Piridoxina  
**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Síntesis de neurotransmisores, metabolismo de aminoácidos  
**FUENTES ALIMENTARIAS:** Carne, plátano, papa



**B7**

**NOMENCLATURA:** Biotina  
**N. REAL:** Biotina  
**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Metabolismo de carbohidratos, lípidos y proteínas  
**FUENTES ALIMENTARIAS:** Yema de huevo, hígado, frutos secos

# VITAMINAS HIDROSOLUBLES



**B9**

**NOMENCLATURA:** Acido Folico

**N. REAL:** Tetrahidrofólico

**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Síntesis de ADN, crecimiento celular

**FUENTES ALIMENTARIAS:**

Legumbres, vegetales de hoja verde, hígado



**B12**

**NOMENCLATURA:** Cobalamina

**N. REAL:** Cianocobalamina

**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Formación de glóbulos rojos, función neurológica

**FUENTES ALIMENTARIAS:** Hígado, mariscos, carne, lácteos



**VITAMINA C**

**NOMENCLATURA:** Ácido ascórbico

**N. REAL:** Ácido L-ascórbico

**FUNCIÓN PRINCIPAL:** Antioxidante, síntesis de colágeno, absorción de hierro

**FUENTES ALIMENTARIAS:** Frutas cítricas, kiwi, pimiento, brócoli

(medlineplus, 2023)

## Referencias

*medlineplus*. (19 de 1 de 2023). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>