

vitaminas

LIPOSOLUBLES



vitaminas y nomenclatura

Las vitaminas son sustancias esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo humano. Se clasifican por su solubilidad y cada una tiene una letra (nomenclatura) y un nombre químico o real.

vitamina A

- Retinol: Importante para la visión y la piel.



• Vitamina D

- Calciferol: Ayuda a absorber calcio y mantener los huesos fuertes



vitamina E

- Tocoferol: Funciona como antioxidante, protege las células



vitamina K

- Filoquinona: Esencial para la coagulación de la sangre.



VITAMINAS

Hidrosolubles

B1

- También conocida como tiamina.
- Ayuda al metabolismo de los macronutrientes.
- Se encuentra en carne de cerdo, pescados y legumbres.



B2

- También conocida como riboflavina.
- Ayuda al metabolismo de energía.
- Se encuentra en leche, espinacas y huevos.



B3

- También conocida como niacina.
- Ayuda al metabolismo de energía.
- Se encuentra en carnes, pescados y nueces.



B5

- También conocida como ácido pantoténico.
- Ayuda en la síntesis de ácidos grasos.
- Se encuentra en huevos, carnes y aguacates.



B6

- También conocida como piridoxina.
- Ayuda al metabolismo de aminoácidos.
- Se encuentra en aves, plátanos y pescados.



B7

- También conocida como biotina.
- Ayuda en la salud de cabello, uñas y piel.
- Se encuentra en huevos, nueces y espinacas.



B9

- También conocida como ácido fólico.
- Ayuda en la formación de ADN y en el desarrollo fetal.
- Se encuentra en espinacas, frijol, arroz.



B12

- También conocida como cobalamina.
- Ayuda a la síntesis de ácidos grasos.
- Se encuentra en huevos, carnes, aguacates.



vitaminas liposolubles

FUNCION Y FUENTE



vitamina A

Mantiene la vision ,piel y sistema inmune

FUENTES:

zanahoria,hígado ,leche ,espinaca

vitamina D

Favorece la absorción de calcio y fortalece los huesos

Fuente;

Sol, pescado graso (salmon, huevo, leche enriquecida



Vitamina E

Antioxidante, protege las células del daño

Fuentes;

Aceites vegetales, nueces, semillas, aguacate



vitamina K

Esencial para la coagulación sanguínea y salud ósea

Fuentes ;

Vegetales de hoja verde, brocoli, aceite de soya

