



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Giezy Magdiel Morales Roblero

Nombre del tema: súper nota

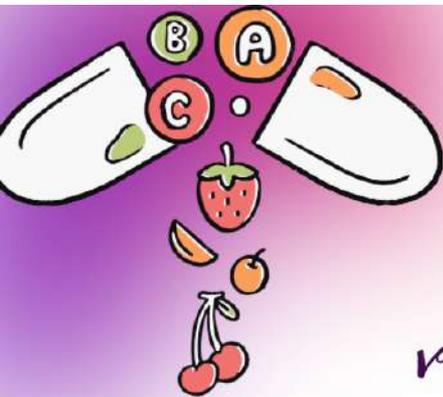
Parcial: I

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor :Martines Guillen Julibeth

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre:3

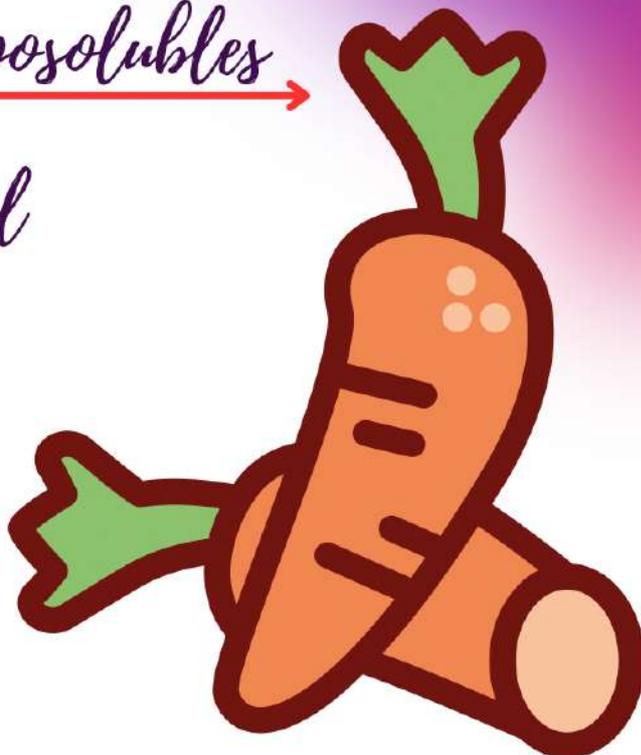


Vitaminas

vitamina liposolubles

vitamina A Retinol

Nombre real: retinol, ácido retinoico y betacaroteno
funciones;ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanos
fuente:Frutas y verduras de color naranja y amarillo, como zanahorias, patatas



Vitamina D

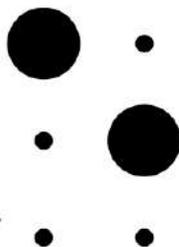
Nombre:colecalfiferol o vitamina antirraquítica
funcion:Tiene un papel en los nervios, músculos y sistema inmunitario
alimentos Los pescados grasos (atún, salmón ycaballa)

Vitamina k



Vitamina E

nombre:tocoferol o alfa-tocoferol
funciones: es un antioxidante
fuente :aceites vegetales, nueces, semillas, vegetales de hoja verde y alimentos fortificados



E

Nombre: filoquinona
funcion: Estas proteínas se denominan factores de coagulación. Sin la vitamina K, el hígado no podría producir los factores de coagulación
alimentos:hortalizas de hoja verde, como la col rizada, la espinaca, la acelga y la lechuga romana

vitaminas, hidrosolubles

vitamina B1

Nombre: tiamina

funciones: ayuda a algunas enzimas a funcionar correctamente, ayuda a descomponer los azúcares de los alimentos y mantiene los nervios y el corazón saludables

Alimento: carne de cerdo, las carne de órganos, las arvejas, los frijoles y los cereales integrales



vitamina B2

Nombre: riboflavina

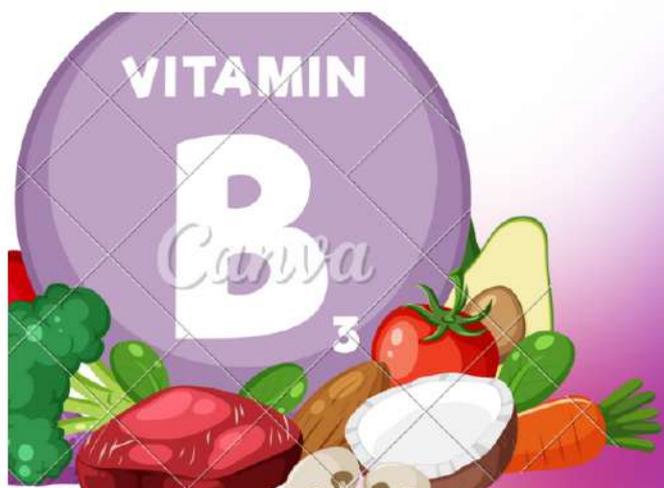
funciones: B. Es importante para el crecimiento del cuerpo. Ayuda en la producción de glóbulos rojos
Alimento: carnes magras, huevos, lácteos, hortalizas de hoja verde, vísceras como hígado y riñones, y cereales integrales



vitamina B3

Nombre: niacina

funciones: B. Es importante para el crecimiento del cuerpo. Ayuda en el metabolismo energético
Alimento: Los panes y cereales enriquecidos. El arroz. El pescado. Las carnes magras.



vitaminas, hidrosolubles

vitamina B5

Nombre: Acido pantotenico.

Función: Síntesis de coenzimas, metabolismo de grasas y proteínas.

Fuente alimentaria: Carne, huevos, aguacate, granos integrales.



vitamina B6

Nombre: piridoxina

funciones: Producir anticuerpos

Alimento: hígado, el pollo, la carne de cerdo, el pescado, los plátanos, las patatas, las alubias secas, los productos de grano integral y muchas otras frutas y verduras



B7

vitamina B7

Nombre real: Biotina.

Función: Metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas.

Fuente alimentaria:

Huevos, nueces, soja, coliflor.

vitamina B9

Nombre real: ácido fólico y el folato
Función: Ayuda en el crecimiento de los tejidos y en el trabajo celular

Fuente alimentaria: verduras de hoja verde, legumbres, frutas y alimentos fortificados



B9

vitaminas, hidrosolubles

vitamina B12

Nombre real: Cobalamina.
Funcion: Formacion de glóbulos rojos,
función neurologica.
Fuente alimentaria:
Carne,
pescado, huevos, lácteos (solo en animales)



vitamina C

Nombre real: Acido ascorbico.
Función: Antioxidante, síntesis
de colágeno, absorción de
hierro.
Fuente alimentaria: Frutas
citricas, fresas, kiwi, pimientos.



Bibliografía

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002400.htm#:~:text=Funciones,-Expandar%20secci%C3%B3n&text=La%20vitamina%20A%20ayuda%20a,especialmente%20ante%20la%20luz%20tenue.>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002400.htm#:~:text=Huevos,patatas%20dulces%20C%20mangos%20y%20mel%C3%B3n>

<https://medlineplus.gov/spanish/vitamind.html#:~:text=Tiene%20un%20papel%20en%20los,para%20combatir%20bacterias%20y%20virus>

[https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-vitamina-e-tocoferol/#:~:text=La%20vitamina%20E%20\(tambi%C3%A9n%20conocida,pueda%20combatir%20infecciones%20por%20g%C3%A9rmenes.](https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-vitamina-e-tocoferol/#:~:text=La%20vitamina%20E%20(tambi%C3%A9n%20conocida,pueda%20combatir%20infecciones%20por%20g%C3%A9rmenes.)

[https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002407.htm#:~:text=Estas%20prote%C3%ADnas%20se%](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002407.htm#:~:text=Estas%20prote%C3%ADnas%20se%20denominan%20factores,y%20la%20sangre%20no%20coagular%C3%ADa)

[20denominan%20factores,y%20la%20sangre%20no%20coagular%C3%ADa](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002407.htm#:~:text=Estas%20prote%C3%ADnas%20se%20denominan%20factores,y%20la%20sangre%20no%20coagular%C3%ADa)

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/vitamina-b1#:~:text=Se%20encuentra%20en%20la%20carne,debe%20tomarse%20todos%20los%20d%C3%ADas>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002402.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002408.htm>