



Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez

Nombre del tema: vitaminas

Parcial: I

Nombre de la Materia: psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez guillen

Nombre de la Licenciatura: nutrición

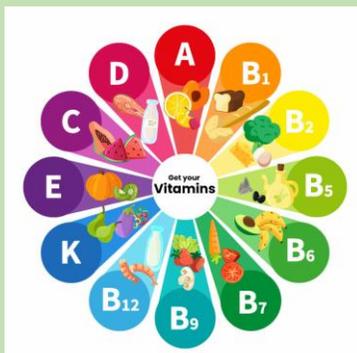
Cuatrimestre: 3°

Vitaminas



Compuestos orgánicos esenciales que el cuerpo humano necesita en pequeñas cantidades

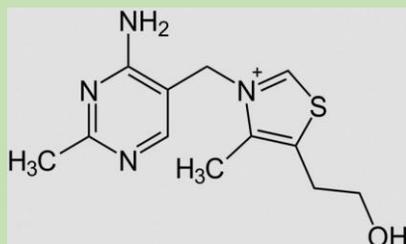
Se dividen en: hidrosolubles e liposolubles



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Vitamina b1 (tiamina): su función es ayudar a las células a combatir carbohidratos

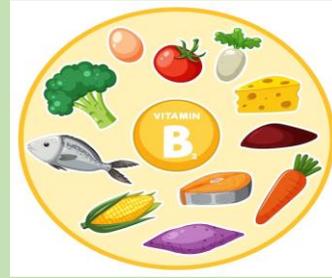
Lo podemos encontrar en:



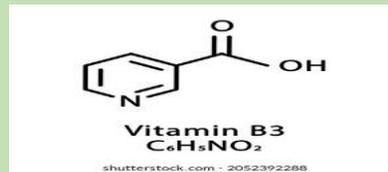
Vitamina b2 (riboflavina): su función de formar glóbulos rojos, salud de piel uñas y cabello



Fuente alimentaria:



Vitamina B2 (mg por 100g)					
Higado de pavo 2,7 mg	Uvas moscatel 1,5 mg	Almendras 1,1 mg	Caviar 0,6 mg	Queso 0,4 mg	Salmón 0,3 mg
Quinoa 0,3 mg	Carne de cordero 0,2 mg	Atún 0,2 mg	Ostras 0,2 mg	Mejillones 0,2 mg	Espinacas 0,2 mg

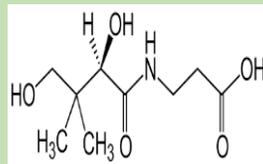


Vitamina b3 (niacina):
Metabolismo y Salud del sistema nervioso:

ALIMENTOS RICOS EN VIT B3 NIACINA			
En 100g =			
Levadura de panadería 30 mg	Levadura 21 mg	Algas 17 mg	Pollo 14 mg
Salmón 18,5 mg	Pavo 13 mg	Jamon 12 mg	Salmón 10,5 mg

Nueces, cereales, algunos vegetales, huevos, pescados

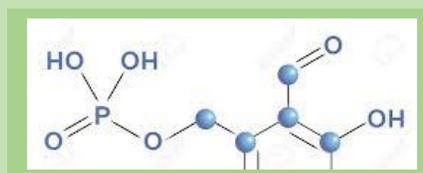
Vitamina b5(acido pantoténico): colabora en producción de hormonas



Frutos secos, verduras, y lácteos



Vitamina b6 (piridoxina): mejora la circulación de la sangre



Fuente: chiles, aromáticos, pescados grasos



