

### **Vitaminas**

*Nombre del Alumno: Eddy Damian Cruz Castañeda*

*Nombre del tema: Vitaminas*

*Parcial: 01*

*Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición*

*Cuatrimestre: 03*

# VITAMINAS

## ¿Qué son las vitaminas?

Las vitaminas son micronutrientes esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente. No proporcionan energía, pero son cruciales para procesos como el metabolismo, la inmunidad y la reparación celular.

## Clasificación de las Vitaminas

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos según su solubilidad:

### Liposolubles:

Se disuelven en grasas, pueden almacenarse en el cuerpo.

### Ejemplo:

A, D, E, K

### Hidrosolubles:

Se disuelven en agua, no se almacenan, se eliminan por la orina.

### Ejemplo:

Complejo B y C

## Vitaminas Liposolubles:

### Vitamina A: Retinol

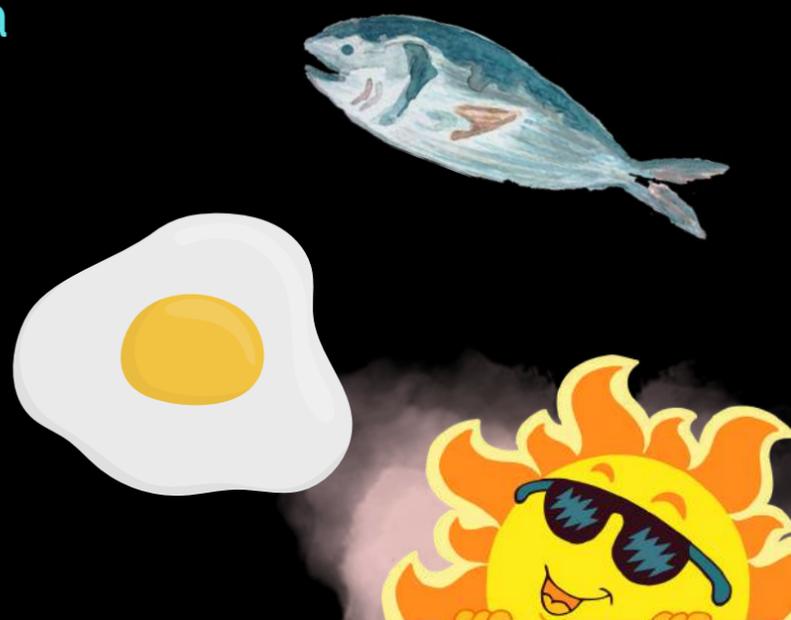
Una de sus funciones principales son las ayudas a la visión, la inmunidad y la piel, Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son el hígado, zanahorias y espinacas



### Vitamina D:

## Colecalciferol/Ergocalciferol

Una de sus funciones es la ayuda a la absorción de calcio y la salud ósea. Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son los pescados grasos, el huevo y pequeños baños de sol.



# Vitamina E: Tocoferol

Una de sus funciones principales serian como antioxidantes y proteccion de celulas  
Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son en aceites vegetales y nueces



# Vitamina K:

## Filoquinona/Menaquinona

Una de sus funciones principales son la ayuda a la coagulacion sanguinea.  
Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son los vegetales verdes y el brocoli



# Vitaminas Hidrosolubles:

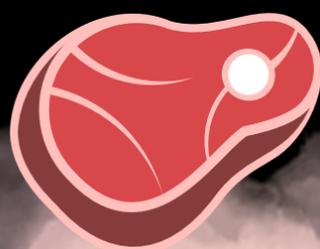
## Vitamina B1: Tiamina

Una de sus funciones principales son la metabolizacion de carbohidratos  
Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son cereales integrales y legumbres



## Vitamina B2: Riboflavina

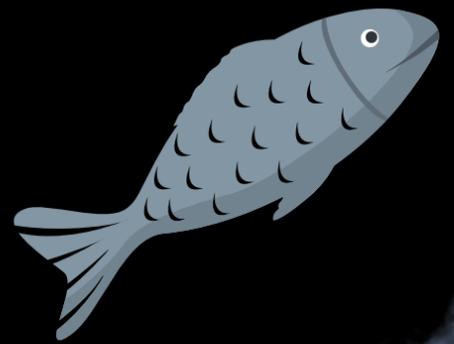
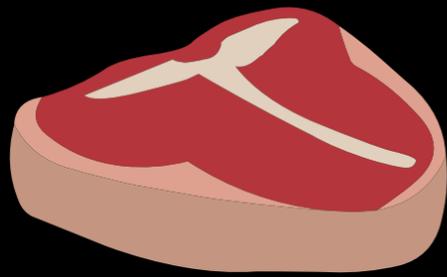
Una de sus funciones principales son las ayuda al metabolismo energetico  
Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son los lacteos y la carne



## Vitamina B3: Niacina

Una de sus funciones principales son las ayuda a la produccion de energia celular

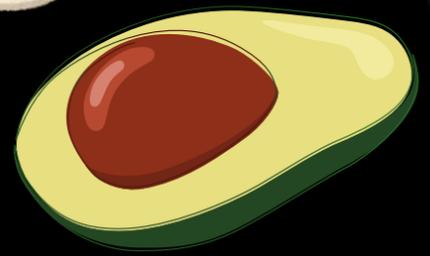
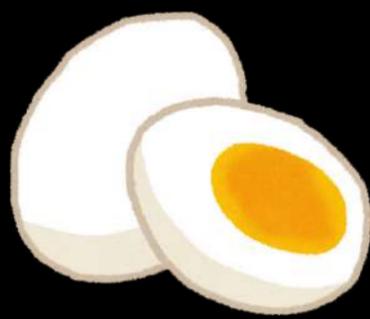
Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son la carne, el pescado y los granos



## Vitamina B5: Acido Pantotenico

Una de sus funciones principales son la sintesis de hormonas y lipidos

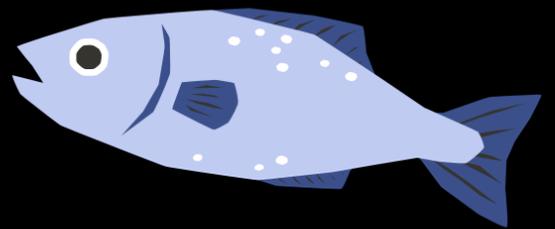
Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son el huevo y el aguacate



## Vitamina B6: Piridoxina

Una de sus funciones principales son la metabolizacion de aminoacidos

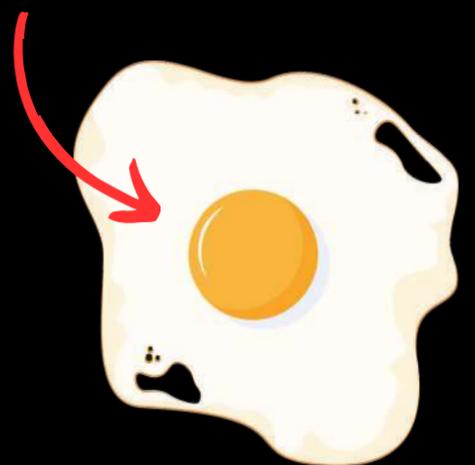
Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son el platano, pollo y pescado



## Vitamina B7: Biotina

Una de sus funciones principales son la ayuda al cuidado y salud de la piel, cabello y uñas.

Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son la yema de huevo y nueces



## Vitamina B9: Acido folico

Una de sus funciones principales son laa formacion de ADN y celulas nuevas.

Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son las verduras de hoja verde y legumbres



## Vitamina B12: Cobalamina

Una de sus funciones principales son la formacion de globulos rojos y ayuda al sistema nervioso

Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son la carne, los huevos y los lacteos



## Vitamina C: Acido ascorbico

Una de sus funciones principales son sus funciones antioxidantes, tambien para el sistema inmune y colageno

Estos se consiguen de la fuente alimentaria como lo son las frutas citricas, fresas y pimientos



### Bibliografia:

- Organización Mundial de la Salud. (2023). Vitaminas y minerales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/vitamins-and-minerals>
- Secretaría de Salud. (2020). Guía de alimentación saludable. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud>