



**ALUMNO: ALONDRA BELÈN LÒPEZ MORALES**

**TEMA: VITAMINAS**

**PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

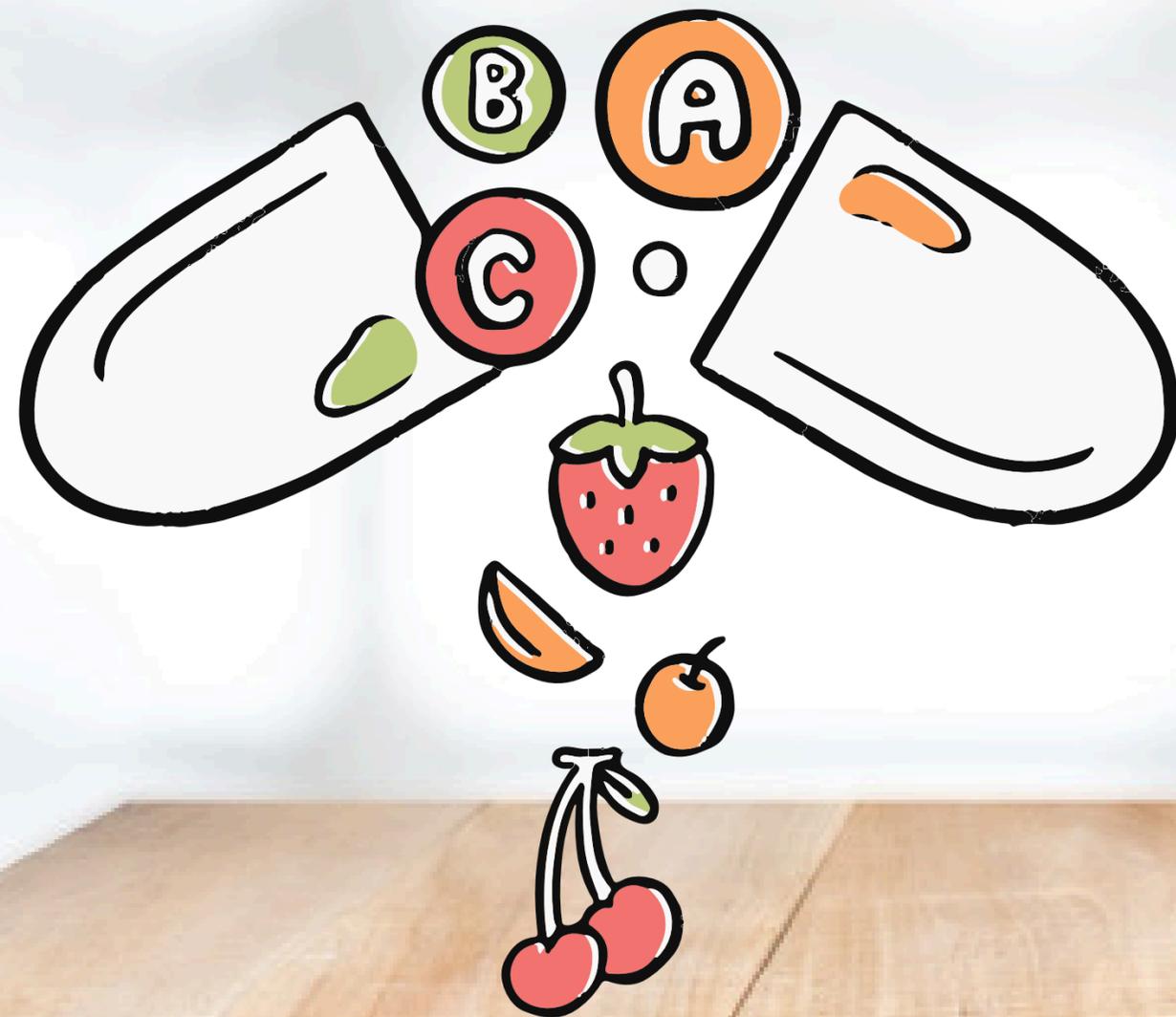
**MATERIA: PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES**

**UNIDAD: 1**

**CUATRIMESTRE: 3**

**FECHA: 24/05/25**

# VITAMINAS



PSICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES

# CLASIFICACION DE VITAMINAS

- VITAMINAS  
LIPOSOLUBLES
- VITAMINAS  
HIDROSOLUBLES



Canva

# CLASIFICACIÓN

## LIPOSOLUBLES

Vitaminas capaces de disolverse en lípidos.  
(A, D, E, K)



## HIDROSOLUBLES

Vitaminas capaces de disolverse en el agua.  
(B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C)

# VITAMINA A (RETINOL)

Ayuda a la formación y mantenimiento de tejido óseo, como los dientes, y tejidos blandos, como los ojos. Se puede encontrar como carotenoide en diversas frutas y verduras de color naranja y amarillo, como zanahorias, batatas y melón, así como vegetales de hoja verde oscuro como espinaca y brócoli. Además, productos lácteos, huevos, vísceras y pescado



# VITAMINA D (CALCIFEROL)

Ayuda al cuerpo en la absorción de calcio, se encuentra en pescados grasos (salmón, atún, caballa), los huevos (yema), el hígado de res y algunos productos lácteos fortificados como la leche y el yogur.

También se pueden encontrar pequeñas cantidades en hongos y algunos cereales fortificados..

Producimos esta vitamina cuando nos exponemos al sol.





# VITAMINA K (FILOQUINONA)

Permite al hígado producir las proteínas necesarias para que la sangre se coagule. Además, es importante para la salud de los huesos.

Se encuentra en chucrut, vegetales de hoja verde, alfalfa germinada y deriv. de pescados



# VITAMINA B1 (TIAMINA)

Ayuda al metabolismo de los glucidos en el sn, y produccion de energia en celulas.

Se encuentra en leva.dura, germen de trigo, d`atiles, alfalfa germinado, copos de trigo, avena, h`igado.



# VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

Indispensable para metabolismo energético FAD y FMN  
interviene como coenzimas en rx REDOX y en respiración celular.

Se encuentra en levaduras, harinas integrales, col, queso, leche, espinaca, hongos, huevos, hígado.



# VITAMINA B3 (NIAACINA)

Interviene como molécula transportadora de electrones y protones/vasodilatador, síntesis de colágeno

Se encuentra en: levaduras, cereales integrales, legumbres, algas marinas.



# VITAMINA B5 (ACIDO PANTONEICO)

Interviene en rutas centrales del metabolismo, en la formacion de inmunoglobulinas y hormonas

Se encuentra en: huevo, salmòn, tomate, pimiento, zanahoria, col, nueces, miel.



# VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

Interviene como coenzima en rx de transferencia de grupos amino en el metabolismo de los aminoácidos y en la transf. del triptofano a ácido hictónico.

Se encuentra en sardinas, lentejas, pollo, nueces, garbanzos, atún.



# VITAMINA B8 (BIOTINA)

Desarrollo de glàndulas sexuales, sudorìparas, y sebàceas. Actúa como coenzima en rx de transferencia de grupos carboxilo.

Se encuentra en bacterias intestinales, chocolate, yema de huevo.



# VITAMINA B9 (ÀCIDO FÒLICO)

Interviene en síntesis de ADN, indispensable en procesos de crecimiento, desarrollo embrionario, hematopoyesis, respuesta inmunitaria.

Se encuentra en: legumbres, hortalizas de hoja, cítricos y carnes.



# VITAMINA B12 (COBALAMINA)

Interviene en la eritropoyesis,  
síntesis de neurotransmisores y  
en el metabolismo del ADN.  
Se encuentran en lácteos, huevos,  
carne, pollo, pescado



# VITAMINA C (ÀCIDO ASCÒRBICO)

Actúa como antioxidante, ayuda a absorber el hierro y es esencial para la cicatrización de heridas.



# BIBLIOGRAFIA

uds. (2025). antologia psicologia retos nutricionales uds.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/730f9fba6cbe6517c5fc3628db50502b-LC-LNU301.pdf>

Vitaminas. (s/f). Fao.org. Recuperado el 24 de mayo de 2025, de

<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0f.htm>