

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez

Nombre del tema: Super Nota

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Psicología y retos nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

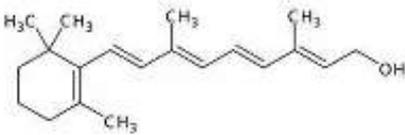
Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Tercero

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 mayo de 2025

VITAMINAS

“LIPOSOLUBLES”



Vitamin A - Retinol - $C_{29}H_{50}O$

shutterstock.com - 2072505141



Q

A (retinol)

X

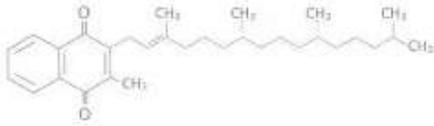
Función: cuidar la salud visual, proteger los dientes y mantener la piel y las membranas mucosas en buenas condiciones gracias a su potencial antioxidante. mantenimiento de la retina y ayuda en el sistema inmunológico.

Fuente alimentaria: Lácteos, pescados azules y mariscos, verduras rojas, naranjas (zanahoria, calabaza, batata...) y de hoja verde oscura, tomates, melocotones y albaricoques, huevos, carne de vacuno e hígados.



BENEFICIOS DE LAS VITAMINAS EN EL CUERPO HUMANO





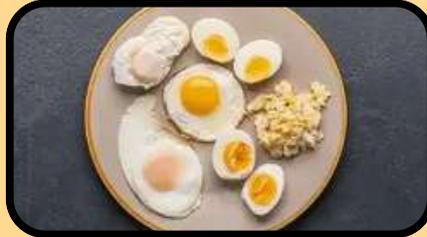
PHYLLOQUINONE



Q **K (Filoquinona)** X

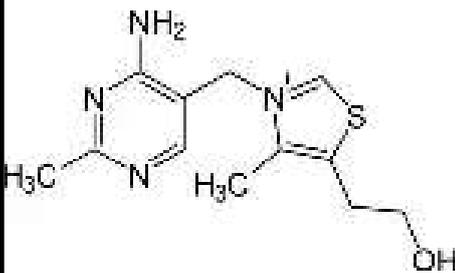
Función: contribuye a la coagulación de la sangre (sin ella la sangre no se solidificaría) y repercute en la mineralización de los huesos.

Fuente alimentaria: Quesos y la mantequilla, el tomate, los aceites vegetales, las verduras de hoja verde, repollo, col, coliflor y brócoli, así como las legumbres, los huevos y las carnes e hígados. También algunas frutas como los higos y los arándanos azules.



“HIDROSOLUBLES”

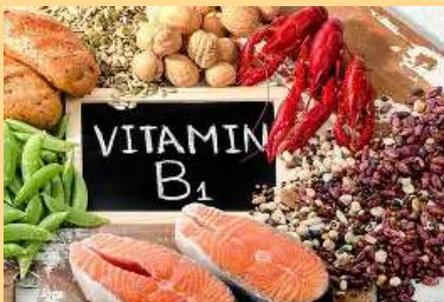
Thiamine

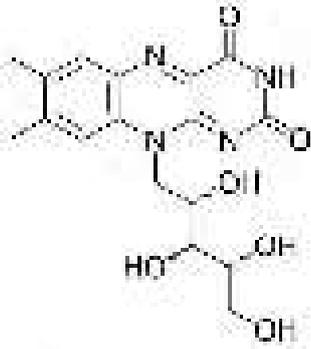


Q **B1 (Tiamina)** X

Función: Funciona produciendo energía para la regulación del sistema nervioso, lo que interviene en el estado de ánimo y en funciones muy importantes como la regulación cardíaca. Obtiene energía mediante carbohidratos.

Fuente alimentaria: En Cereales, Carnes, Frutas, Vegetales de hojas verdes y Visceras como el hígado, el corazón y los riñones





Riboflavin
Vitamin B₂

C₁₇H₂₀N₄O₆



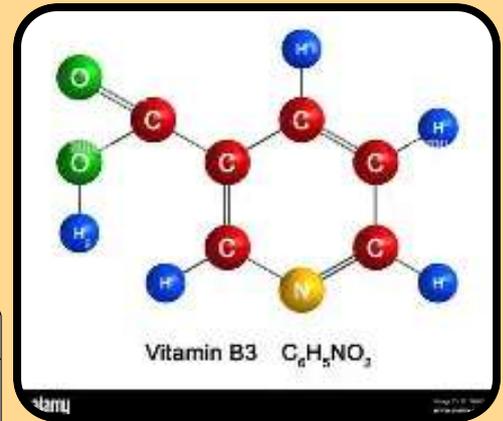
B2 (Riboflavina)

Función: Indispensable para el metabolismo energético. interviene como coenzimas en reacciones REDOX y en la respiración celular. Colabora en el metabolismo y la formación de tejidos. Forma eritrocitos, SNC.

Fuente alimentaria: Leche, Carnes, Verduras, Coco, Pan, Quesos, Cereales, Hígado y Lentejas.



8 vitaminas del grupo B

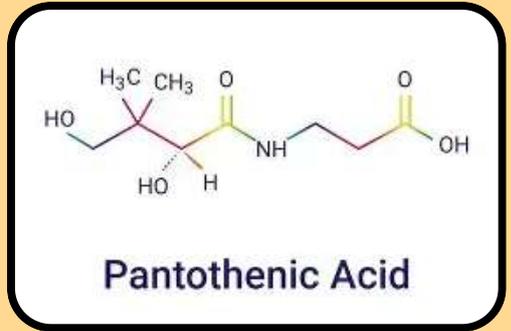


B3 (Niacina. Ácido Nicotínico)

Función: funciona en la vasodilatación que permite mejor circulación de la sangre y mayor producción de hormonas y neurotransmisores indispensables para el cerebro y el sistema nervioso. Fundamental en la síntesis de colágeno. Mineralización del SNC.

Fuente alimentaria: Harinas y Pan de Trigo, en la Levadura de Cerveza, en Hígado de Ternera, Arroz Integral, Almendras y Salvado de Trigo.





B5 (Ácido pantoténico)

Función: Colabora en la formación de hormonas antiestrés, en la desintoxicación del organismo y en la metabolización de ácidos grasos, interviene en rutas centrales metabólicas en la formación de inmunoglobulinas, síntesis de hormonas.

Fuente alimentaria: Harinas y Pan de Trigo, en la Levadura de Cerveza, en Hígado de Ternera, Arroz Integral, Almendras y Salvado de Trigo.

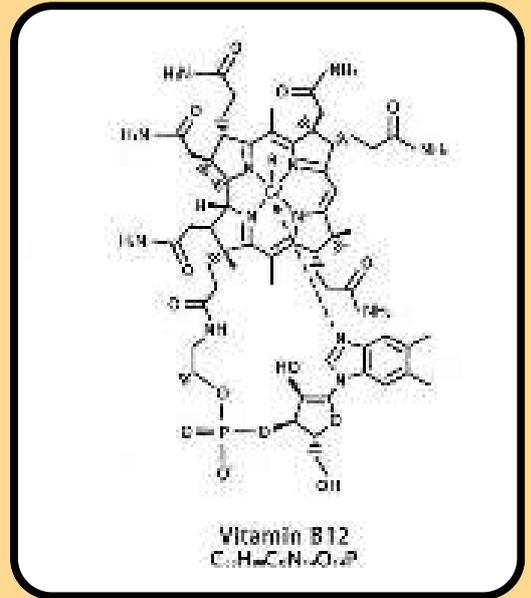
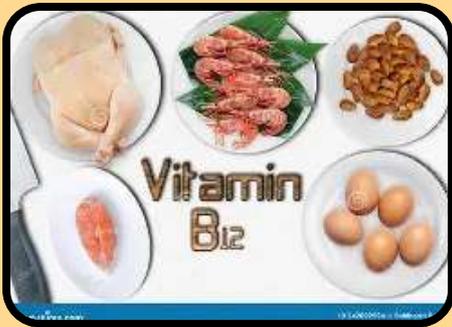


B6 (Piridoxina)

Función: colabora en la formación de glóbulos rojos y su carencia se identifica con estados de ánimo depresivos y alteraciones en todos los órganos del cuerpo. Contracción muscular y metabolismo proteico.

Fuente alimentaria: Carne de Pollo, Espinacas, Cereales, Garbanzos, Plátanos, Sardinias, Lentejas, Atún, Pan e Hígado.





B12 (Cobalamina)

Función: Interviene en la síntesis de ADN y ARN. Su carencia se traduce en desórdenes del sistema nervioso y sus componentes, produciendo deficiencias a nivel hormonal, psíquico y físico. Eritropoyesis y forma neuronas.

Fuente alimentaria: Pescado, Riñones, Huevos, Queso, Leche y Carnes.



C (Ácido Ascórbico)

Función: Necesaria para la producción de colágeno. Participa en la cicatrización de heridas y metaboliza grasas. Reduce las alergias y previene los resfriados. Involucrado en el sistema inmunológico, crea inmunoglobulinas.

Fuente alimentaria: Cítricos, Frutas, Leche de vaca, Hortalizas, Carnes, Verduras y Cereales.





- **Estrategias de Formación Personal y Profesional, S.L. (2022). Vitaminas liposolubles: funciones, absorción y cómo tomarlas. Postgrado Medicina., recuperado el 23/05/2025, de: <https://postgradomedicina.com/vitaminas-liposolubles-funciones-absorcion/>.**
- **Vitaminas.org.es. . (s.f.). Vitaminas hidrosolubles: Que son vitaminas hidrosolubles y sus funciones. Recuperado el 23/05/2025, de: <https://vitaminas.org.es/vitaminas-hidrosolubles>**