



**Nombre de alumno: GERARDO PAUL  
RAMIREZ ARGUELLO**

**Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ  
GUILLEN**

**Nombre del trabajo: SUPERNOTA**

**Materia: PSCICOLOGIA Y RETOS  
NUTRICIONALES**

**Grado: 3ER cuatrimestre**

**Grupo: nutricion**

# VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente, crecer y desarrollarse adecuadamente. Son nutrientes que ayudan a liberar energía de los alimentos



## VITAMINA “A”

La vitamina A es vital para mantener una visión saludable, especialmente en condiciones de poca luz. Además, desempeña un papel importante en la función inmunológica, la diferenciación celular, el crecimiento y el desarrollo. La vitamina A se encuentra en alimentos de origen animal, como el hígado, los lácteos y los huevos



## VITAMINA “D”

La vitamina D es fundamental para mantener la homeostasis del calcio y la salud ósea, ya que ayuda en la absorción del calcio en el tracto gastrointestinal. También tiene funciones en la función inmunológica y la regulación celular. La vitamina D se produce en la piel mediante la exposición al sol



## VITAMINA “E”

(tocoferoles y tocotrienoles): La vitamina E es un potente antioxidante que protege las membranas celulares y las lipoproteínas de los radicales libres y el daño oxidativo. Además, participa en la regulación de la expresión génica y en la función inmunológica. Las fuentes de vitamina E incluyen aceites vegetales, frutos secos



## VITAMINA “K”

(filloquinona y menaquinona): La vitamina K es crucial en la coagulación sanguínea y la salud ósea, ya que actúa como cofactor en la síntesis de proteínas dependientes de vitamina K. La vitamina K1 se encuentra en vegetales de hoja verde oscuro, mientras que la vitamina K2 se encuentra en alimentos fermentados y productos de origen animal





# VITAMINAS

Las vitaminas hidrosolubles son un grupo de vitaminas esenciales que, como su nombre indica, se disuelven fácilmente en agua. A diferencia de las vitaminas liposolubles, que se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo



## VITAMINA “B2”

Participa en el metabolismo energético y ayuda en la producción de glóbulos rojos. Se encuentra en lácteos, huevos, carnes magras y vegetales de hoja verde



## VITAMINA “B5”

Participa en la síntesis de colesterol, hormonas esteroideas y neurotransmisores. Se encuentra en carnes, huevos, lácteos, cereales integrales y legumbres.



## VITAMINA “B1”

Esencial para el metabolismo de los carbohidratos y la producción de energía. Se encuentra en alimentos como cereales integrales, legumbres, carne de cerdo y nueces



## VITAMINA “B3”

Implicada en la síntesis de ácidos grasos, el metabolismo energético y la reparación del ADN. Se encuentra en carnes, pescados, aves, legumbres y cereales integrales



## VITAMINA “B6”

Interviene en la síntesis de neurotransmisores, la formación de glóbulos rojos y la función inmunológica. Se encuentra en carnes, pescados, huevos, legumbres y cereales integrales



# VITAMINAS

Las vitaminas hidrosolubles son un grupo de vitaminas esenciales que, como su nombre indica, se disuelven fácilmente en agua. A diferencia de las vitaminas liposolubles, que se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo



## VITAMINA “B7”

Colabora en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas, y en la salud de piel, cabello y uñas. Se encuentra en huevos, pescados, nueces, legumbres y productos lácteos

## VITAMINA “B9”

Fundamental para la síntesis de ADN, la formación de glóbulos rojos y el desarrollo del sistema nervioso en los fetos. Se encuentra en vegetales de hoja verde, legumbres, cereales fortificados y cítricos



## VITAMINA “C”

Potente antioxidante que protege las células del daño oxidativo, interviene en la síntesis de colágeno y mejora la absorción de hierro no hemo. Se encuentra en frutas cítricas, kiwi, fresas, pimientos, tomates y vegetales de hoja verde.

