

Karla Sandoval

Geronimo

**Retos psicológicos
y nutricionales**



Grado 3ro

Nutricion

**JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN**

**Comitan De
Dominguez Chiapas**

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

¿QUE ES?

SON AQUELLAS QUE SE DISUELVEN EN GRASAS Y ACEITES



VITAMINA E (TOCOFEROL)

ANTIOXIDANTE

AYUDA A VERSE LA PIEL MUCHO
MÁS RADIANTE

SE ENCUENTRA EN LOS
SIGUIENTES ALIMENTOS: ACEITES
VEGETALES DE MAÍZ (ACEITES
DE GERME DE TRIGO, GIRASOL,
CÁRTAMO, MAÍZ Y SOYA).



VITAMINA D(CALCIFEROL)
FIJA EL CALCIO EN LOS HUESOS
ENCARGADO DE LA SÍNTESIS DE DOPAMINA
SE ENCUENTRA EN ALGUNOS ALIMENTOS DE
FORMA NATURAL, EN OTROS SE AGREGA
ARTIFICIALMENTE, Y TAMBIÉN PUEDE SER
PRODUCIDA POR EL CUERPO AL EXPONERSE A LA
LUZ SOLAR



VITAMINA A(RETINOL)

MANTENIMIENTO DE RETINA SISTEMA
INMUNE

SE ENCUENTRA EN ALIMENTOS DE
ORIGEN ANIMAL:
EL HÍGADO, PRODUCTOS LÁCTEOS Y
HUEVOS, ASÍ COMO EN ALIMENTOS DE
ORIGEN VEGETAL RICOS EN
BETACAROTENO COMO FRUTAS Y
VERDURAS DE COLOR NARANJA Y
AMARILLO, Y HORTALIZAS DE HOJA
VERDE OSCURA

VITAMINA K(FILOQUINONA)
MEJORA LA COAGULACIÓN SANGUÍNEA
WARFARARINA

SE ENCUENTRA EN UNA VARIEDAD DE
ALIMENTOS, PRINCIPALMENTE EN
HORTALIZAS DE HOJA VERDE, COL,
ESPINACA, COL RIZADA, ACELGA Y
LECHUGA.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

¿QUE ES?

SE DISUELVEN EN AGUA Y NO SE ALMACENAN EN EL CUERPO. ESTO SIGNIFICA QUE EL CUERPO NO PUEDE ALMACENARLAS, Y LAS CANTIDADES NO UTILIZADAS SE ELIMINAN A TRAVÉS DE LA ORINA



B1(TIAMINA)

NOS AYUDA A LA OBTENCIÓN DE ENERGÍA MEDIANTE HIDRATOS DE CARBONO

B2(RIBOFLAVINA) HACE QUE LOS ERITROCITOS VIVAN(GLÓBULOS ROJOS) FUNCIONAL PARA EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL



B3(NIACINA)

PREVIENE ARRUGAS, MANCHAS DE LA PIEL EN EL ÁREA DE COSMETOLOGÍA AYUDA A LA REALIZACIÓN DE LA PIEL Y EN EL APARATO DIGESTIVO

AL NO TENER SUFICIENTE DE ESTA PUEDE DAR PELAGRAS DERMATITIS

LLAGAS EN LA LENGUA, GARGANTA Y PALADAR

LLAGAS EN

LENGUA, GARGANTA Y PALADAR, Y EN EL PEOR DE LOS CASOS DEMENCIA, LOS PACIENTES VEGANOS TIENDEN A PADECER DE ESTA CARENCIA



B5 (ÁCIDO PANTÉTICO) AYUDA A LA SÍNTESIS HORMONAL, METABÓLICA DE LÍPIDOS, HIDRATOS DE CARBONO



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

¿QUE ES?

SE DISUELVEN EN AGUA Y NO SE ALMACENAN EN EL CUERPO. ESTO SIGNIFICA QUE EL CUERPO NO PUEDE ALMACENARLAS, Y LAS CANTIDADES NO UTILIZADAS SE ELIMINAN A TRAVÉS DE LA ORINA



B6(PIRIDOXINA)

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL
CONTRACCIÓN MUSCULAR Y
METABOLISMO DE PROTEÍNAS
SIRVE EN LA PERISTALSIS
Y ESFÍNTERES



B2(BIOTINA)

SÍNTESIS DE CÉLULAS CAPILARES



B9(CÁCIDO FÓLICO/FOLATO)

CIERRA EL TUBO NEURAL
EVITA ANACEFALIA
ENCONTRADA EN EL JITOMATE, MELÓN,
BRÓCOLI Y ESPINACAS
RECOMENDADO A EMBARAZADAS



B12(COBALAMINA/COBALAMINA)

FORMA NEURONAS Y
ERITROPOYESIS
SU DEFICIENCIA PUEDE
OCASIONAR ANEMIA



VITAMINA C(CÁCIDO ASCÓRBICO)

FUNCIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO CREA
HEMOGLOBINAS, QUE SON PRÁCTICAMENTE
PROTEÍNAS, ENCONTRADO EN CÍTRICOS Y
ALIMENTOS DE HOJAS VERDES OSCURAS

