



**Super Nota**

**Mi Universidad**

***Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramírez Soto***

***Nombre del tema : Vitaminas***

***Parcial : Primero***

***Nombre de la Materia: Psicología y Retos nutricionales***

***Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén***

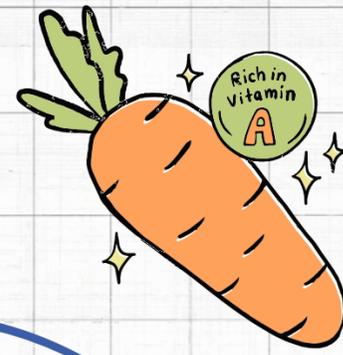
***Nombre de la Licenciatura: Nutrición***

***Cuatrimestre: Tercero***

## A (RETINOL)

Función principal: visión nocturna y mantenimiento de la piel.

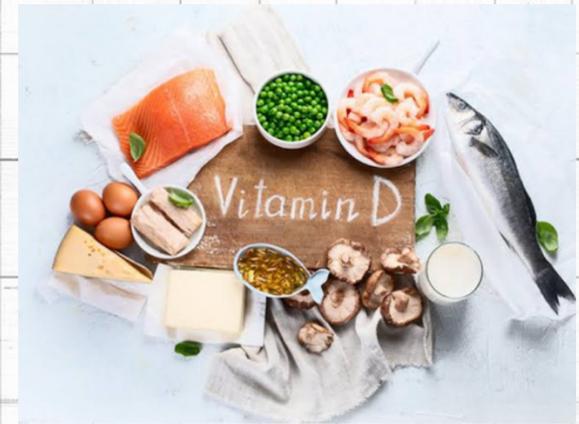
Fuentes alimentaria: Hígado, zanahoria, espinacas, yema de huevo, productos lácteos.



## D (CALCIFEROL)

Función principal: Regulación del calcio y fósforo, formación y mantenimiento de huesos y diente.

Fuentes alimentaria: Pescados grasos, hígado, yema de huevo, lácteos fortificados.

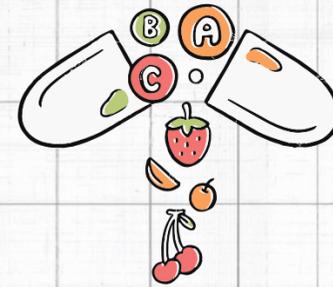
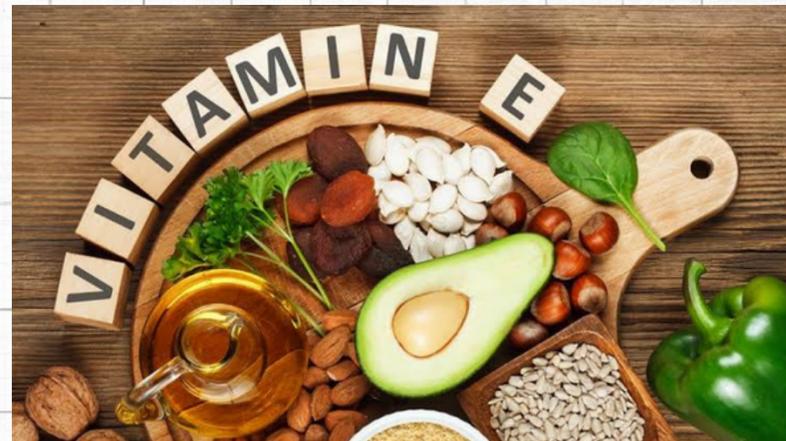


# VITAMINAS LIPOSOLUBLES

## E (TOCOFEROL)

Función principal: Antioxidante (protege células del daño por radicales libres), Protección de membranas celulares.

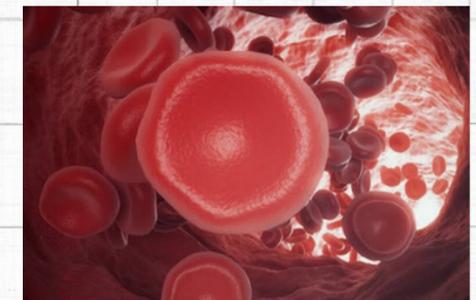
Fuentes alimentaria: Aceites vegetales (girasol, oliva, maíz), frutos secos, semillas, espinacas, aguacate



## K (FILOQUINONA)

Función principal: Coagulación sanguínea, Salud ósea.

Fuentes alimentaria: Verduras de hoja verde (espinacas, kale, brócoli), hígado, aceites vegetales



## **B1(TIAMINA)**

Función principal: Obtención de energía mediante carbohidrato.

Fuentes alimentaria: Carne de cerdo, levadura de cerveza, germen de trigo, avena, arroz integral, lentejas, guisantes, semillas, frutos secos y judías.



## **B2(RIBOFLAVINA)**

Función principal: Interviene en la producción de energía y en la salud de la piel y los ojos.

Fuentes alimentaria: Levadura de cerveza, hígado de ternera, lentejas, frutos secos, semillas, judías, champiñones y verduras de hoja verde.



## **B3(NIACINA)**

Función principal: Participa en la conversión de alimentos en energía y mantiene la salud de la piel y el sistema nervioso.

Fuentes alimentaria: Levadura de cerveza, hígado de buey, pez espada, arroz integral, trigo sarraceno, semillas, frutos secos, huevos.



## **B5(ÁCIDO PANTOTÉNICO)**

Función principal: Esencial para la síntesis de hormonas y la conversión de alimentos en energía.

Fuentes alimentaria: Levadura de cerveza, hígado de ternera, harina de soja, lentejas, garbanzos, arroz integral, aguacates, frutos secos, semillas, verduras de hoja verde, champiñones.



## **B6(PIRIDOXINA)**

Función principal: Apoya la función del sistema inmunológico, el desarrollo normal del cerebro y su sistema nervioso.

Fuentes alimentaria: Hígado de res, atún, salmón, cereales fortificados, garbanzos y aves.



## **B7(BIOTINA)**

Función principal: Ayuda al cuerpo a metabolizar las grasas y los carbohidratos.

Fuentes alimentaria: Hígado de res, huevo, salmón, aguacate, cerdo, camote, nueces y semillas.



VITAMINAS  
HIDROSOLUBLES

## ***B9(ÁCIDO FÓLICO)***

**Función principal:** Esencial para la formación de nuevos glóbulos rojos.

**Fuentes alimentaria:** Vegetales de hoja verde oscuro, frijoles, maní, semillas de girasol, frutas frescas, granos integrales, hígado y mariscos.



## ***B12(COBALAMINA)***

**Función principal:** Formación de glóbulos rojos y función nerviosa

**Fuentes alimentaria:** Carne, pescado, huevos, lácteos



## ***REFERENCIAS***

LIPOSOLUBLES, H. Y. DETERMINACIÓN DE VITAMINAS HIDROSOLUBLES Y LIPOSOLUBLES EN EL FRUTO ZAPOTE (QUARARIBEA CORDATA: MALVACEAE). Proyección Social, 111