



Mi Universidad

SUPERNOTA

Nombre del Alumno: María Fernanda López Aguilar

Nombre del tema: Vitaminas

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Psicología y Retos Nutricionales

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre.

24/Mayo/2025

VITAMINAS

Psicología y Retos Nutricionales

VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales para el crecimiento y el mantenimiento de la vida. Son nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente y mantener la salud. Las vitaminas desempeñan un papel crucial en diversas funciones corporales. Y estas se dividen en dos grandes grupos: hidrosolubles y liposolubles.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Estas vitaminas son solubles en agua y se eliminan fácilmente a través de la orina. Es importante mantener su ingesta de manera estable, ya que no se almacenan en el organismo.



VITAMINA B1 (TIAMINA)

La tiamina es una vitamina esencial para el metabolismo de los carbohidratos y el funcionamiento del sistema nervioso, ayuda a algunas enzimas a funcionar correctamente, ayuda a descomponer los azúcares de los alimentos y mantiene los nervios y el corazón saludables. Su función es liberar energía de los alimentos, fomentar el apetito normal y mantener el funcionamiento del sistema nervioso. Y la Fuente alimentaria es Guisantes, cerdo, hígado, legumbres, granos enteros y productos de granos fortificados.

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

La riboflavina es una vitamina esencial para el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas. Su función es liberar energía de los alimentos, promover una buena visión y una piel sana, es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo. Su fuente alimentaria es el Hígado, huevos, verduras de color verde oscuro, legumbres, productos de granos enteros y enriquecidos, y leche.



VITAMINA B3 (NIACINA)

La niacina es una vitamina esencial para el metabolismo de los carbohidratos y grasas. Su función es producir energía, función normal de las enzimas, digestión, promoción del apetito normal, piel sana y nervios. Su fuente alimentaria es en carnes magras, pescado, legumbres, frutos secos, verduras, cereales y alimentos enriquecido.



VITAMINAS

Psicología y Retos Nutricionales

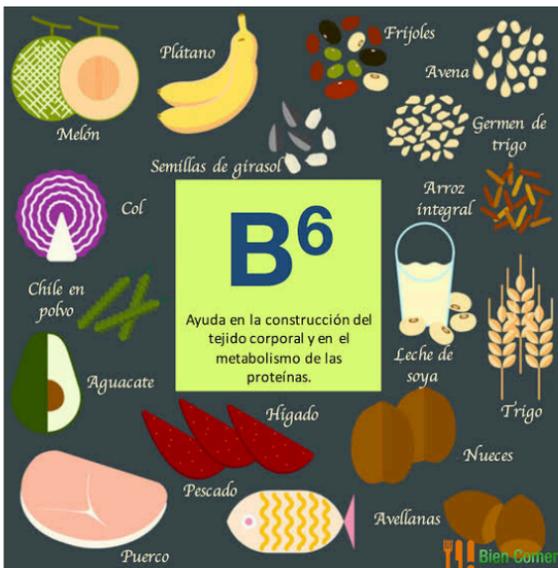
VITAMINA B5 (ÁCIDO PANTOTÉNICO)

El ácido pantoténico es una vitamina esencial para la síntesis de carbohidratos, proteínas y grasas, es crucial para el metabolismo energético, la síntesis de hormonas y la salud de la piel, uñas y cabello. Y su fuente alimentaria es carnes (especialmente hígado y riñón), pescado, huevos, legumbres, algunos cereales y algunas verduras.



VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

La piridoxina es una vitamina esencial para el metabolismo de los aminoácidos y la síntesis de neurotransmisores. Su función regular el estado de ánimo y el sueño, síntesis de adrenalina y dopamina, aumentar el rendimiento muscular y la generación de energía. Y su fuente alimentaria es Carnes: Res, cerdo, pollo. Pescados: Atún, salmón, trucha. Legumbres: Frijoles, garbanzos. Frutas: Plátanos. Verduras: Patatas, espinacas, brócoli. Grano integral: Arroz, pan. Vísceras: Hígado



VITAMINA B7 (BIOTINA)

La biotina es una vitamina esencial para el metabolismo de las grasas y algunos aminoácidos. Su función es la degradación de grasas y algunos aminoácidos, síntesis de estos compuestos. Y su fuente alimentaria es hígado de ternera, aguacate, Yema de huevo, plátano, leche, salmón, guisantes, brócoli, pescado, etc.



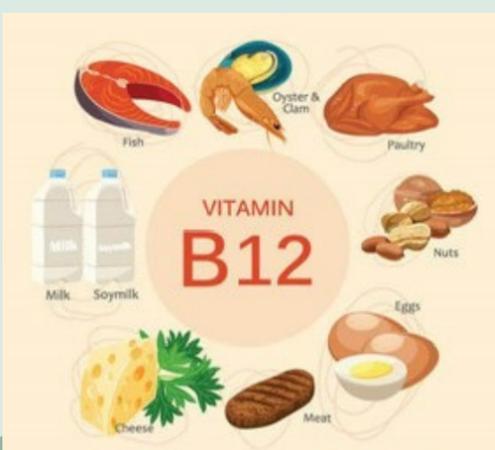
VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)

El ácido fólico es una vitamina esencial para la síntesis de ADN y la maduración de proteínas estructurales y hemoglobina. Su función es maduración de proteínas estructurales y hemoglobina, al igual que ayuda a prevenir defectos del tubo neural en el bebé, como la espina bífida y la anencefalia. Es una vitamina esencial para el desarrollo del cerebro y la columna vertebral del bebé. La ingesta adecuada de ácido fólico antes y durante el embarazo ayuda a prevenir estas anomalías congénitas y su fuente alimentaria es en hortalizas de hojas verdes y oscuras, guisantes y frijoles secos (legumbres) Frutas y jugos de cítricos.



VITAMINA B12 (CIANOCOBALAMINA)

La vitamina B12 es una vitamina esencial para el funcionamiento del cerebro, sistema nervioso, producción de sangre y proteínas. Su función es para el funcionamiento del cerebro, sistema nervioso, producción de sangre y proteínas. Su fuente alimentaria es en alimentos animales grasos, carnes rojas, huevos, leche.

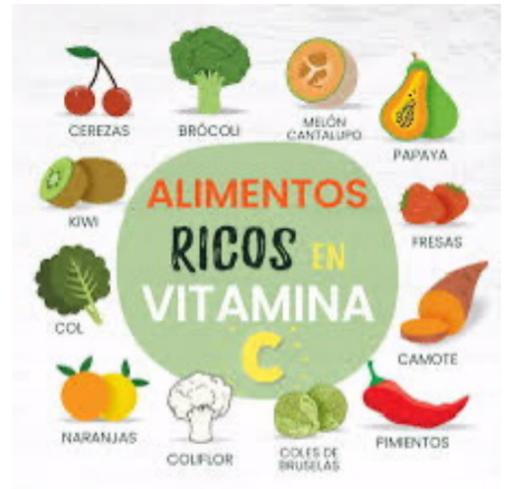


VITAMINAS

Psicología y Retos Nutricionales

VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)

La vitamina C es una vitamina esencial para la síntesis de colágeno, la absorción de hierro y el funcionamiento del sistema inmunológico. Su función es protección contra los radicales libres, la producción de colágeno, la cicatrización de heridas, la absorción del hierro y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Y la fuente alimentaria es Frutos cítricos y alimentos verdes frescos, como frutas y verduras por ejemplo: como naranjas, toronjas y limones, fresas, frambuesas, arándanos, pimientos, brócoli, coles de Bruselas, espinacas, tomates y entre otros.

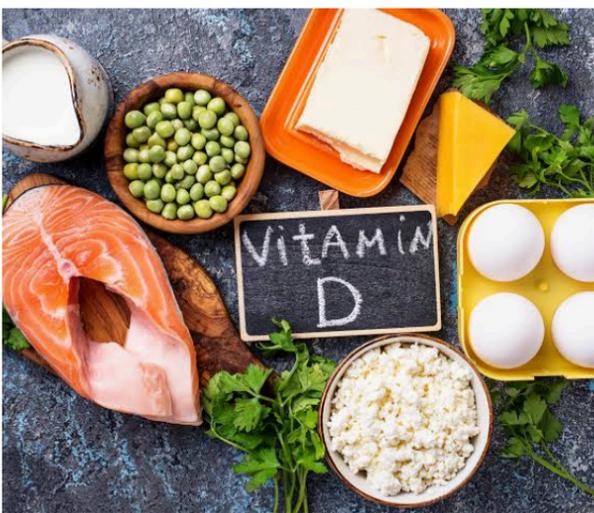


VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Estas vitaminas son solubles en grasa y se almacenan en tejidos grasos del organismo. Es importante no exceder las recomendaciones para evitar problemas de toxicidad.

VITAMINA A (RETINOL)

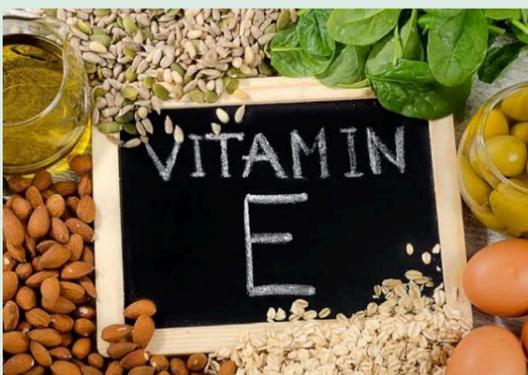
La vitamina A es una vitamina esencial para la visión, la piel y las mucosas sanas. Su función es mantener en buen estado los dientes y tejidos óseos, visión, piel y mucosas sanas. Y la fuente alimentaria es Aceite de hígado de bacalao y verduras u hortalizas con betacaroteno, Hortalizas de hojas verdes y otras verduras de color verde, anaranjado y amarillo, como espinacas, batatas, zanahorias, brócoli, y calabaza de invierno. Frutas, como melón, mangos y albaricoques. Productos lácteos, como leche y queso. Cereales para el desayuno fortificados.



VITAMINA D (COLECALCIFEROL O ERGOCALCIFEROL)

La vitamina D es una vitamina esencial para el metabolismo del calcio y el fósforo, la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Su función es en el metabolismo del calcio y el fósforo, formación y mantenimiento de huesos y dientes. La fuente alimentaria puede ser aceites de hígado de bacalao, oliva, girasol, pescados grasos (salmón, atún, caballa, sardinas), hígado de res, yemas de huevo, y algunos hongos. También se añade a la leche fortificada, cereales para el desayuno, yogures.

VITAMINA E (TOCOFEROL)



La vitamina E es una vitamina esencial con propiedades antioxidantes que protege las células del daño oxidativo y juega un papel en la salud de la visión, reproducción, sangre, cerebro y piel, y contribuye al buen funcionamiento de los nervios y músculos. Además, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a formar glóbulos rojos. Su función es Antioxidante fundamental en el organismo humano. Y se encuentra en alimentos como aceites vegetales como el de girasol y soja, frutos secos como almendras y avellanas, semillas como las de girasol y calabaza, y verduras de hoja verde como la espinaca, brócoli, aguacate, yema de huevo, cereal fortificado, margarina

VITAMINAS

Psicología y Retos Nutricionales

VITAMINA K (FILOQUINONA)

La vitamina K juega un papel crucial en la coagulación de la sangre, ayudando a producir proteínas que son necesarias para la coagulación normal de la sangre. Además, la vitamina K también es importante para la salud ósea, ya que ayuda a regular la actividad de las células óseas. Y alimentos donde la podemos encontrar son verduras de hoja verde como espinaca, col rizada, brócoli, lechuga, aceite de soja, aceite de oliva, algunos productos lácteos y fermentados (como el queso y el natto).

