

Las vitaminas

Cesar Suarez y Vanessa Atehortua

Grado 11°

profe: María Elena Castaño Gallego

Tipos de vitamina

Las vitaminas se dividen en dos grupos dependientes de su forma de absorción en el organismo: las **vitaminas hidrosolubles y liposolubles**.

¿Qué son las vitaminas hidrosolubles?

Las hidrosolubles se disuelven en agua. Esta característica hace que el consumo diario sea más estricto, ya que el lavado y la cocción de los alimentos produce la pérdida de las vitaminas, siendo inferior la cantidad consumida de lo que popularmente se cree.

¿Qué son las vitaminas liposolubles?

Las liposolubles se disuelven en grasas y aceites. Suelen encontrarse en alimentos grasos y son almacenados en los tejidos adiposos del cuerpo.

Las vitaminas hidrosolubles y liposolubles:

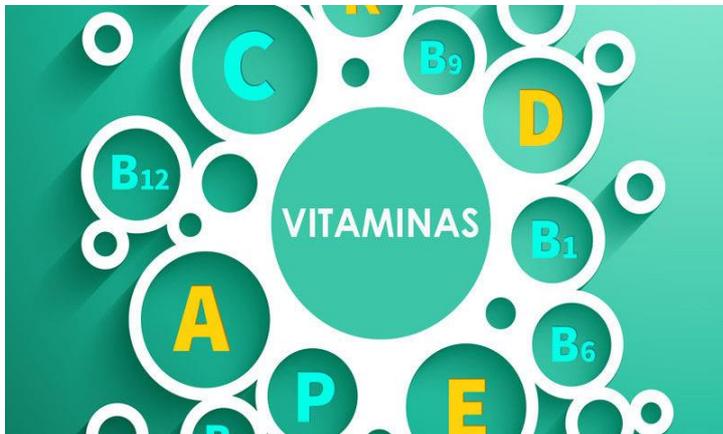
Las vitaminas hidrosolubles son:

1. Vitamina C
2. Vitamina B1
3. Vitamina B2
4. Vitamina B3
5. Vitamina B5
6. Vitamina B6
7. Vitamina B8
8. Vitamina B9
9. Vitamina B12



Las Vitaminas Liposolubles son:

- Vitamina A
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K



Funciones de las vitaminas

- La **vitamina C** produce colágeno, **proteínas** necesarias para la cicatrización y formación de los tejidos.

10 ALIMENTOS
RICOS EN
VITAMINA C



- La vitamina B1 regula el sistema nervioso y las funciones cardíacas. También contribuye al crecimiento. Y estos con llevan granos y avenas.



La vitamina B2 contribuye al mantenimiento de las membranas mucosas, la piel y el transporte de oxígeno.



Vitamin B2

- La vitamina B3 mejora la circulación de la sangre y la producción de neurotransmisores.



Vitamin B3

- La vitamina B5 contribuye a la desintoxicación del cuerpo.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B-5

LaGuíaDeLasVitaminas.com



- La vitamina B6 forma los glóbulos rojos indispensables para el transporte de oxígeno por el cuerpo.

Vitamina B6

Entre las fuentes de vitamina B6 (piridoxina) están los frijoles, las legumbres, las nueces, los huevos, las carnes, el pescado, el pan y los cereales



- La vitamina B8 interviene en la formación de glándulas que generan las hormonas y en la formación de la dermis.



Vitamina B9 (Ácido Fólico) Juega un papel muy importante en la elaboración de proteínas endógenas y es particularmente necesaria durante el embarazo y la lactancia.

ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO (VITAMINA B9)

Expresado en mcg de folato por ración



Espinacas
260 mcg



Aguacate
240 mcg



Brócoli
120 mcg



Frutos rojos
70 mcg



Espárragos v. 30g.
100 mcg



semillas girasol
70 mcg



Copos avena
90 mcg

- La **vitamina B12** interviene en la síntesis de ADN y ARN, por lo que se relaciona con el sistema nervioso y la genética.

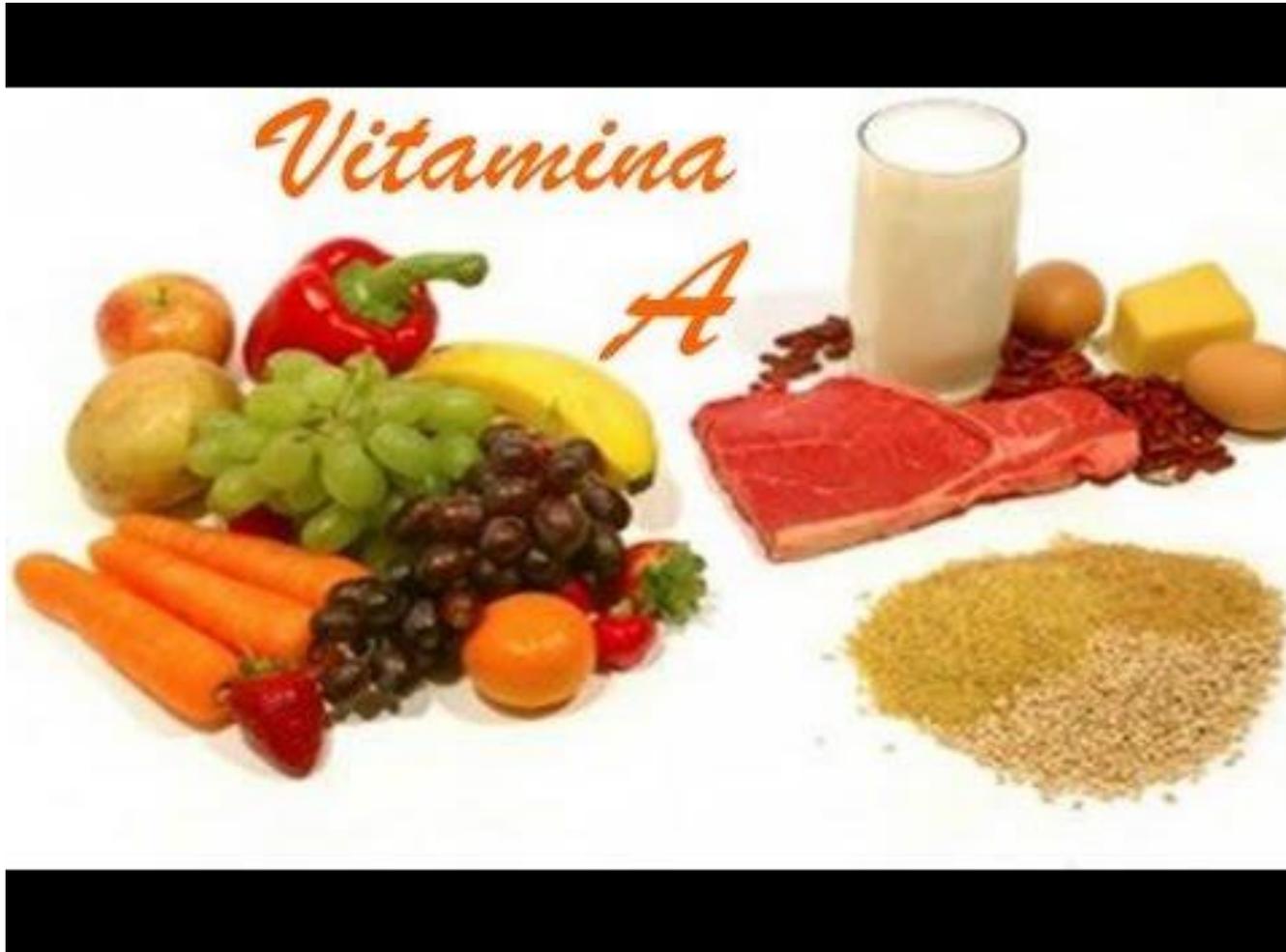
Vitamin B₁₂

Food sources of
vitamin B12:

Eggs, meat, poultry,
shellfish, milk and
milk products



- La vitamina A es antioxidante y participa en la formación de hormonas entre las que se encuentran las segregadas por las glándulas suprarrenales.



- La vitamina D permite la absorción intestinal de proteínas y calcio.



Vitamina D



- La vitamina E interviene en la formación de tejidos y en la fertilidad.

Vitamina E (mg por 100g)



Aceite
11-149 mg



**Semillas
de girasol**
26 mg



Almendras
26 mg



Piñones
9 mg



**Nueces
de Brasil**
6 mg



**Albaricoques
secos**
4 mg



Salmón
3,5 mg



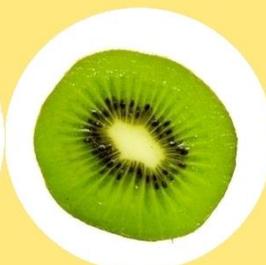
Espinacas
3 mg



Quinoa
2,5 mg



Ostras
1,7 mg



Kiwi
1,5 mg



Moras
1,2 mg

- La vitamina K se relaciona, principalmente, con la regulación de la coagulación sanguínea.



Vitamina K



Enfermedades que previenen las vitaminas

- **La vitamina A (Retinol) contra las enfermedades de:**

Previene raquitismo.

Reduce la frecuencia de infecciones.

Deshidratación de la conjuntiva del ojo.

Cáncer en el epitelio.

Ceguera nocturna.

- **La vitamina B1 (tiamina) ayuda a prevenir:**

Dolor muscular.

Depresión.

Retraso del crecimiento.

Disminución de la sensibilidad.

Anorexia y pérdida de peso.

La vitamina B2 (Riboflavina) contra las enfermedades de:

Dermatitis.

Cataratas.

Infecciones en la boca.

Anemia.

Descamación de los labios.

Alteraciones en los nervios.

La vitamina B5 (ácido pantoténico) ayuda a prevenir:

Dificultad de concentración, desorientación, demencia y alucinaciones.

Pelagra (alteraciones de piel y mucosas, dermatitis en las zonas expuestas al sol).

La vitamina B6 (Piridoxina) ayuda a prevenir:

Vómitos.

Náuseas.

Anemia.

Dermatitis seborreica.

Cuadros depresivos.

Lesiones en los nervios.

La vitamina B12 (Cianocobalamina) ayuda a prevenir:

Calambres musculares.

Pérdida de memoria.

Alteraciones a nivel nervioso.

Anemia.

La vitamina C ayuda a prevenir: (ácido ascórbico)

Escorbuto.

Dolor en articulaciones.

Cicatrización lenta.

Deficiente formación de colágeno.

Mayor susceptibilidad a infecciones.

La vitamina D ayuda a prevenir: Calciferol

Raquitismo.

Osteomalacia.

Osteoporosis.

La vitamina E ayuda a prevenir:

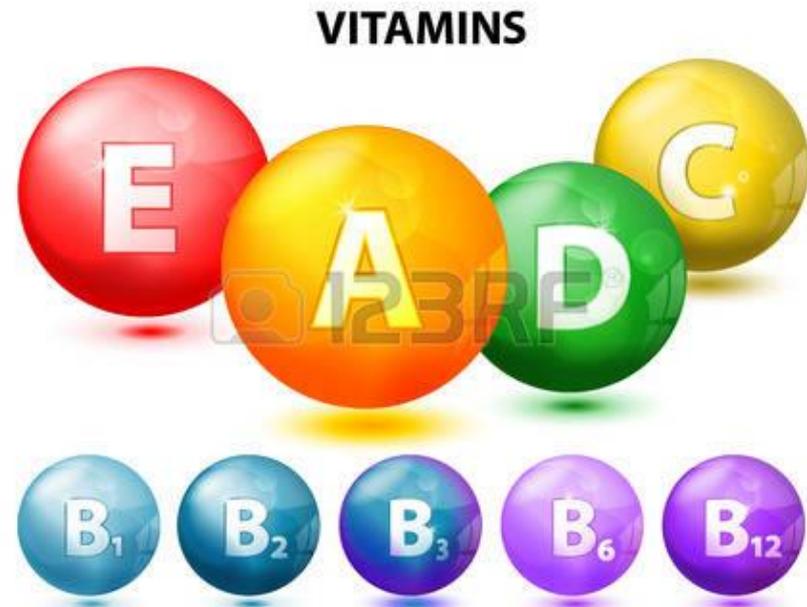
- Dstrucción de los glóbulos rojos en la sangre.
- Afecciones de la médula ósea.
- Trastornos en los vasos sanguíneos.
- Daño en la función cerebral.
- Alteraciones en el hígado.

La vitamina K ayuda a prevenir: vitamina antihemorrágica

- Problemas de coagulación sanguínea.

La vitamina B3 ayuda a prevenir :

- Previene y alivia la migraña
- Ayuda a reducir la presión arterial
- Estabiliza la glucosa en la sangre





Muchas gracias