

Las vitaminas

1. Que son vitaminas
2. En la actualidad cuantas vitaminas hay
3. En qué año se descubre la primera vitamina y quien la descubrió
4. En qué año se descubre la última vitamina y quien la descubrió
5. Para que sirven las vitaminas
6. Que cantidad de vitaminas hay que tomar
7. Según su solubilidad se divide en dos grandes grupos cuales son
8. Cuantas vitaminas se encuentran en cada grupo y cuáles son las características
9. que es hipervitaminosis
10. que es avitaminosis
11. Diga cuatro recomendaciones para evitar deficiencias de las vitaminas
12. Completa el cuadro

Nombres químicos:

NIACINA, TOCOFEROL, PIRIDOXINA, RETINOL, RIBOFLAVINA, ACIDO FOLICO, CALCIFEROL, CIANOCOBALINA, TIAMINA, ACIDO ASCORBICO, ACIDO PANTOTENICO, BIOTINA, ANTIHEMORRAGICA

VIT	NOMBRE QUIMICO	Fuente alimentaria (natural)	Síntomas de deficiencia	Cantidad diaria recomendada	
				hombres	mujeres
C					
B1					
B2					
B3					
B5					
B6					
B8					
B9					
B12					
A					
D					
K					
E					

13. Función de cada vitamina
14. Realiza la pirámide

Clave

- Grasa (natural y agregada)
- ▼ Azúcares (agregados)

Estos símbolos muestran grasas, aceites y azúcares agregados en los alimentos.

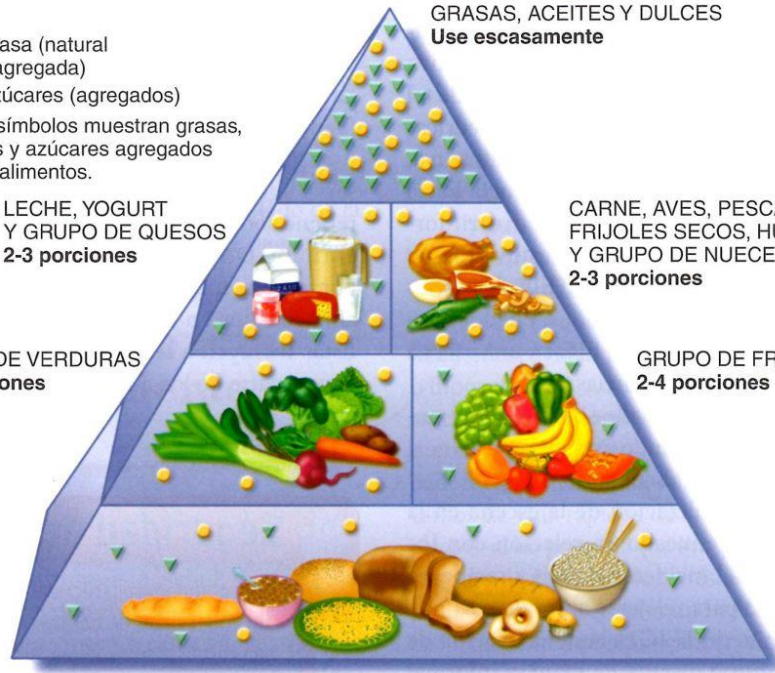
LECHE, YOGURT Y GRUPO DE QUESOS
2-3 porciones

GRASAS, ACEITES Y DULCES
Use escasamente

CARNE, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y GRUPO DE NUECES
2-3 porciones

GRUPO DE VERDURAS
3-5 porciones

GRUPO DE FRUTAS
2-4 porciones



PAN, CEREALES, ARROZ Y PASTA
6-12 porciones