



Central de Recursos Educativos Especializados



LABORATORIO DE
CTA

Gabriela Guzmán Ortiz





Central de Recursos Educativos Especializados

VITAMINAS



INTRODUCCIÓN

- Las vitaminas y los minerales son sustancias que se encuentran en los alimentos que comes. Tu cuerpo las necesita para funcionar correctamente y para crecer y desarrollarte como debería. En lo que respecta a las vitaminas, cada una tiene un papel especial que cumplir. Por ejemplo:
 - La vitamina D de la leche ayuda a tus huesos a crecer.
 - La vitamina A de las zanahorias te ayuda a ver por la noche.
 - La vitamina C de las naranjas ayuda a que tu cuerpo cicatrice cuando te cortas.
 - Las vitaminas B de los cereales integrales ayudan a que tu cuerpo fabrique energía a partir de los alimentos.

Las vitaminas satisfacen tus necesidades

Tu cuerpo es una máquina poderosa capaz de hacer todo tipo de cosas por sí solo. Pero en lo que respecta a las vitaminas, tu cuerpo necesita su ayuda. Es aquí donde intervienen los alimentos

Vitamina A

- Esta vitamina desempeña un papel realmente importante en la vista. Es excelente para la visión nocturna. La vitamina A también te ayuda a ver en color, desde el amarillo más claro hasta el morado más oscuro. Además, ayuda al cuerpo a combatir las infecciones al reforzar el sistema inmunitario.

¿Qué alimentos son ricos en vitamina A?

- la leche enriquecida con vitamina A
- el hígado
- las frutas y las verduras de color anaranjado (como el melón cantalupo, las zanahorias y las batatas)
- las verduras de hoja verde oscuro (como la col rizada, las berzas y las espinacas)



Vitamina B



- Hay más de una vitamina B. He aquí el listado: B1, B2, B6, B12, niacina, ácido fólico, biotina y ácido pantoténico. Las vitaminas B son importantes para la actividad metabólica, ya que ayudan a fabricar energía y a liberarla cuando el cuerpo la necesita. Por lo tanto, la próxima vez que corras hasta la tercera base, agradéceselo a las vitaminas B.
- Este grupo de vitaminas también participa en la fabricación de glóbulos rojos, encargados de transportar oxígeno por todo el cuerpo. Cualquier parte del cuerpo necesita oxígeno para funcionar correctamente; por lo tanto, las vitaminas B desempeñan una tarea realmente importante.

¿Qué alimentos son ricos en vitaminas B?

- los cereales integrales, como el trigo y la avena
- el pescado y el marisco
- la carne de ave y otras carnes
- los huevos
- los productos lácteos, como la leche y el yogur
- las verduras de hoja verde
- los frijoles y los guisantes

Vitamina D

- La vitamina D es la que necesitas para tener unos huesos fuertes. También es excelente para la formación de una dentadura fuerte. La vitamina D también echa una mano a un mineral muy importante, ya que ayuda al cuerpo a absorber la cantidad de calcio que necesita. La vitamina D se fabrica en tu piel cuando te expones a la luz solar; también la puedes obtener a partir de los alimentos que comes.

¿Qué alimentos son ricos en vitamina D?

- la leche enriquecida con vitamina D
- el pescado
- la yema de huevo
- el hígado
- los cereales enriquecidos con vitamina D



Vitamina K



- ¡La vitamina K es la reina de la coagulación! ¿Recuerdas la última vez en que te hiciste un corte? Tu sangre hizo algo especial, que recibe el nombre de coagulación. Unas células sanguíneas especiales actuaron como pegamento y se unieron entre sí en la superficie del corte para detener el sangrado.

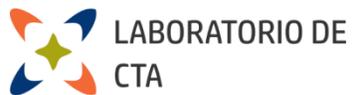
¿Qué alimentos son ricos en vitamina K?

- las verduras de hoja verde
- los productos lácteos, como la leche y el yogur
- el brócoli
- el aceite de soja

<https://www.youtube.com/watch?v=jCEKj5OfikM>



Central de Recursos Educativos Especializados



GRACIAS

