

Trabajo Práctico N° I: Vitaminas

1. ¿Qué son las Vitaminas? ¿Cuáles son sus propiedades generales?
2. Las vitaminas se clasifican en dos grandes grupos, hidrosolubles y liposolubles, defina estos dos términos.

Hidrosoluble:

.....

Liposoluble:

.....

3. A continuación se dan algunos nombres de vitaminas. Clasifíquelos en alguno de los grupos de la tabla.

Hidrosolubles	Liposolubles		
		B ₁	D
		Biotina	K
		Ácido nicotínico	A
		A	C
		B ₆	B ₂
		Ácido fólico	B ₁₂
		Ácido lipoico	E
		Ácido pantoténico	

4. Una con una flecha cada nombre de vitamina con su sinónimo.

- Vitamina B₁
- Ácido fólico
- Vitamina C
- Ácido nicotínico
- Vitamina B₁₂
- Vitamina B₂
- Vitamina A
- Riboflavina
- Cianocobalamina
- Ácido pteroi glutámico
- Tiamina
- Niacina
- Ácido ascórbico
- Retinol

5. Mencione en qué alimentos pueden encontrarse cada una de las vitaminas vistas.

- Vitamina B1:
.....
- Vitamina B2:
.....
- Ácido nicotínico:
.....
- Ácido pantoténico:
.....
- Vitamina B6:
.....
- Biotina:
.....
- Ácido fólico:
.....
- Vitamina B12:
.....
- Ácido lipoico:
.....
- Vitamina C:
.....
- Vitamina A:
.....
- Vitamina E:
.....
- Vitamina K:
.....
- Vitamina D:
.....

6. ¿Qué vitaminas son sintetizadas por la flora bacteriana intestinal?

.....
.....

7. ¿Qué vitamina es generada en el organismo al exponerse al sol?

.....
.....

8. ¿Cuáles son las vitaminas más involucradas en el crecimiento?

.....
.....

9. ¿Qué vitamina es asociada con procesos de coagulación de la sangre?

.....

10. ¿Qué vitamina participa en el metabolismo del calcio?

.....

11. ¿Qué vitamina es indispensable para tener los ojos sanos?

.....

12. En la siguiente sopa de letras hay 15 palabras perdidas, encuéntrelas:

B	A	F	S	T	S	C	G	E	L	U	F	A	N	I	T	O	I	B	W	P
I	C	R	I	B	O	F	L	A	V	I	N	A	G	A	J	N	U	U	E	Y
E	I	A	D	Ñ	T	M	C	U	F	I	P	B	W	R	E	O	A	H	V	A
G	D	B	R	E	P	X	J	I	M	A	C	O	K	A	P	F	C	L	I	C
Q	O	N	A	N	J	H	T	A	V	N	I	R	S	S	M	E	G	O	T	E
L	F	I	O	Z	E	A	I	O	R	E	T	I	N	O	L	I	T	D	A	L
H	O	R	N	U	O	T	O	G	M	S	R	B	A	J	L	C	E	K	M	G
I	L	I	R	I	L	U	Y	S	A	O	I	L	U	D	Q	U	Z	M	I	A
V	I	T	A	M	I	N	A	C	P	D	C	E	O	I	A	Ñ	B	O	N	D
I	C	E	I	E	W	A	U	I	F	A	O	P	A	V	X	E	P	L	A	V
K	O	R	P	A	M	O	J	H	I	D	R	O	S	O	L	U	B	L	E	T
P	E	D	I	W	I	K	R	Z	C	N	U	L	Y	T	E	A	E	U	I	H