

Para Que Sirve La Vitamina E

== Química de coordinación == c5c2659f47 La vitamina C es un potente antioxidante soluble en agua que se asocia con varios efectos beneficiosos en el sistema inmune, minimiza y retrasa el proceso de envejecimiento, también beneficia en la integridad endotelial y en el metabolismo de las lipoproteínas. Su deficiencia produce la enfermedad denominada escorbuto. c5c2659f47 Está conformada por una clase de compuestos químicamente relacionados (vitámeros) los cuales actúan como vitaminas. El cobalto, un oligoelemento, está en el centro del anillo tetrapirrol llamado corrina. La biosíntesis es llevada a cabo solo por bacterias, que por lo general producen hidroxicobalamina... c5c2659f47 De los tres alimentos, el maíz es el más relevante, y se consume en multitud de formas: la mazorca entera... c5c2659f47 == Efectos sobre el Sistema Nervioso == c5c2659f47 Existen receptores de la vitamina D en áreas clave del cerebro; y la vitamina D juega un papel en los ritmos circadianos y el sueño, afecta a los glucocorticoides e influye en el crecimiento neuronal, la proliferación celular en el cerebro en desarrollo y la embriogénesis. La fisiología de la vitamina D se solapa con la fisiopatología de la depresión. c5c2659f47

Santísima Trinidad (gastronomía mexicana) «"Vitamina En algunos ámbitos de la gastronomía mexicana, se conoce como «Santísima Trinidad» al conjunto de los tres ingredientes más básicos: el maíz, el frijol y el chile, en analogía con la Santísima Trinidad de la fe cristiana. Estos tres productos son nativos de Mesoamérica y eran la base de la dieta mexica ya desde tiempos prehispánicos. Cabrera, E. «La trilogía de la buena mesa: Maíz, frijol y chile». (8 de septiembre de 2014). Con ellos se prepara un abanico inmenso de recetas locales. Consultado el 19 de junio de 2020. La Nación. c5c2659f47

Ni los hongos, ni las plantas, ni los animales pueden producir esta vitamina. Solo las bacterias y las Archaeas tienen las enzimas necesarias para su síntesis, no obstante, muchos alimentos son fuente natural de B12 debido a la simbiosis bacteriana. Estructuralmente hablando, esta es la vitamina más compleja y puede ser producida industrialmente únicamente por fermentación bacteriana. c5c2659f47 La amigdalina fue aislada e hidrolizada por primera vez en 1830 por Pierre-Jean Robiquet y Antoine Boutron-Charlard, a partir de un extracto de semillas de almendro amargo, *Prunus dulcis* var. *amara*. En 1837 Justus von Liebig y Friedrich Wöhler identificaron sus tres productos de hidrólisis: glucosa, benzaldehído y cianuro de hidrógeno, y nombraron emulsina a la enzima que la hidroliza. c5c2659f47

Colecalciferol El organismo puede obtenerlo por dos vías: síntesis en la piel por la acción de los rayos ultravioleta de la luz solar sobre el 7-dehidrocolesterol o por vía digestiva a través de la ingesta de alimentos que lo contienen. El colecalciferol se transforma por hidroxilación en el hígado en 25-hidroxicolecalciferol (calcidiol) el cual se hidroxila de nuevo en el riñón para formar 1-25 dihidroxicolecalciferol (calcitriol) que es la forma activa. Desempeña importantes funciones en la mineralización del hueso y el metabolismo del calcio. El colecalciferol o vitamina D3 es una forma de vitamina D. . Desempeña importantes funciones en la mineralización del hueso y el metabolismo del calcio El colecalciferol o vitamina D3 es una forma de vitamina D. Se emplea como medicamento para prevención de la deficiencia de vitamina D c5c2659f47

Vitamina B6 La vitamina B6 o piridoxina es una vitamina hidrosoluble, lo que implica que se elimine a través de la orina y se repone diariamente con la dieta. Forma parte de las vitaminas del grupo B. Se encuentra en el germen de trigo, carne, huevos, pescado y verduras, legumbres, nueces, alimentos ricos en granos integrales, al igual que en los panes y cereales enriquecidos. Se La vitamina B6 o piridoxina es una vitamina hidrosoluble, lo que implica que se elimine a través de la orina y se repone diariamente con la dieta c5c2659f47

Tanto la amigdalina como un derivado de su molécula registrado con la marca Laetrile, —escrito también «Laetrilo» y «Laetril»— son anunciados por falsos terapeutas como un tratamiento contra el cáncer, a menudo bajo el nombre incorrecto de «vitamina B17». c5c2659f47 == Formas == c5c2659f47

Corrina cobalto. En la vitamina B12, el complejo resultante también presenta un ligando derivado de benzimidazol y el sexto sitio en el octaedro sirve como centro La corrina es un compuesto heterocíclico. . Es el macrociclo padre relacionado con un derivado sustituido que se encuentra en la vitamina B12 (cobalaminas) c5c2659f47

== Historia == c5c2659f47 == Denominación == c5c2659f47 En 1934, el médico húngaro Paul György descubrió una sustancia que podía curar una enfermedad de la piel en las ratas (dermatitis acrodinia). Llamó a esta sustancia vitamina B6. En 1938, Samuel Lepkovsky aisló la vitamina B6 del salvado de arroz. Harris y Folkers en 1939 determinaron la estructura de la piridoxina y, en 1945, Snell pudo mostrar las dos formas de vitamina B6, piridoxal y piridoxamina. La vitamina B6 se denominó piridoxina para indicar su homología estructural con la piridina. [cita requerida] c5c2659f47

Vitamina C . El resto de los mamíferos lo sintetizan de forma natural en el hígado. La vitamina C, enantiómero S del ácido ascórbico o antiescorbútica es un nutriente esencial para los primates —incluido el ser humano—, las cobayas y algunos La vitamina C, enantiómero S del ácido ascórbico o antiescorbútica es un nutriente esencial para los primates —incluido el ser humano—, las cobayas y algunos murciélagos, quienes carecen del mecanismo para su síntesis. Las plantas también producen vitamina C, la cual desempeña un rol importante en su crecimiento y desarrollo. De esta forma, las plantas representan una fuente importante de esta vitamina en la dieta c5c2659f47

Daucus carota subsp. *sativus* Es oriunda del centro asiático y del mediterráneo. Se cultiva por su raíz mucho más grande, sabrosa y de textura menos fibrosa que la especie silvestre. y para el buen funcionamiento del corazón, de los pulmones y de otros órganos. Es la planta más cultivada dentro de esta familia. *sativus*, llamada popularmente zanahoria, es la forma domesticada de la zanahoria silvestre (*Daucus carota*) y una especie de planta perteneciente a la familia *Apiaceae* (antes llamada *Umbelliferae*). . También se conoce como carrota, carlota, pastinaca o bufanagas.

Asimismo, la zanahoria es fuente de vitamina B1 o tiamina, vitamina B2 Daucus carota subsp c5c2659f47

El maíz, como cereal, es la principal fuente de carbohidratos para los mexicanos; y los frijoles, al igual que todas las legumbres, contienen importantes cantidades de proteína vegetal. Al ser ambos de origen vegetal, la asimilación de sus nutrientes por separado es incompleta; sin embargo, curiosamente los aminoácidos carentes del frijol los aporta el maíz y viceversa, por lo que la combinación de estos aporta un valor nutricional completo. Además, el chile no solamente es una hortaliza con gran cantidad de vitaminas, también ayuda a la digestión del maíz y el frijol, asegurando una mejor asimilación de todos sus nutrientes, por lo que este trío de ingredientes se complementan entre sí. c5c2659f47 El mango de la especie Mangifera indica es una fruta jugosa (más específicamente una drupa) y tiene numerosas variedades con formas, tamaños, colores, texturas y sabores muy variables. Es redondo a oblongo y puede tener pesos de menos de 50 g a más de 2 kg. Consta de una cáscara, una pulpa comestible (el mesocarpio) y un endocarpio duro que contiene una semilla. Durante el desarrollo del fruto, la cáscara es de un color verde oscuro, que cambia a tonos verdes claros, amarillos, de color naranja, rojos o de color borra de vino al madurar el fruto. Según la variedad, la pulpa del mango maduro es dulce, de textura suave o fibrosa y de color naranja o amarillo. La variedad llamada mango de hilacha es la que mayor cantidad de fibra... c5c2659f47

Menaquinona vitamina K 2 es similar al de la vitamina K 1. Tradicionalmente, las vitaminas K son reconocidas como un factor requerido para la coagulación, pero las funciones Menaquinona o vitamina K2 es el nombre de grupo dado a una familia de compuestos relacionados, generalmente divididos en menaquinonas de cadena corta (de la cual la menatetrenona o MK-4, es el miembro más importante), y las menaquinonas de cadena larga, de las cuales MK-7, MK-8 y MK-9 son las más reconocidas desde el punto de vista nutricional c5c2659f47

Vitamina B12 La vitamina B12 (también llamada cobalamina, debido a que contiene cobalto) es una vitamina de origen bacteriano hidrosoluble esencial para el funcionamiento La vitamina B12 (también llamada cobalamina, debido a que contiene cobalto) es una vitamina de origen bacteriano hidrosoluble esencial para el funcionamiento normal del cerebro, del sistema nervioso, y para la formación de la sangre y de varias proteínas. Normalmente está implicada en el metabolismo de las células del cuerpo humano, especialmente en la síntesis y regulación del ADN; también en la metabolización de los aminoácidos, de los ácidos grasos y de los glúcidos. . Es una de las ocho vitaminas del grupo B c5c2659f47

== Historia == c5c2659f47 Según investigaciones, se cree que los encargados de introducir esta fruta en tierras americanas, fueron los portugueses, concretamente en Brasil desde donde fue extendiéndose por todo el continente americano. c5c2659f47 La presencia de esta vitamina es requerida para un alto número de procesos metabólicos en todos los animales y plantas. En los animales, es requerida para el proceso de síntesis de carnitina y colágeno, componentes relevantes de la piel, los tendones, ligamentos, vasos sanguíneos y las cicatrices, por lo que su carencia altera el proceso de reparación y mantenimiento de estas estructuras... c5c2659f47 El nombre zanahoria proviene del árabe andalusí زانفونارية (safunnárya), y este del griego antiguo σταφυλίνη ἀγρία (staphylínē agría), "zanahoria silvestre". c5c2659f47

Mango (fruta) 30 % de las de vitamina A y el 23 % de las de vitamina E. Destaca el elevado contenido del mango en vitamina A y en betacarotenos, que se transforman - El mango (llamado mangó en Puerto Rico, mangüña en Guinea Ecuatorial, y mangá en Filipinas) es el nombre de la fruta de varias especies de árboles del género Mangifera, especialmente de Mangifera indica, y sus numerosos cultivares c5c2659f47

== Descripción == c5c2659f47

Amigdalina La amigdalina fue aislada e hidrolizada por primera vez en 1830 por Pierre-Jean Robiquet La amigdalina —del griego clásico ἀμυγδάλῃ (amygdálē): "almendra"—, también llamada amigdalósido, es un glucósido cianogénico presente en las semillas de varias plantas de la subfamilia Amygdaloideae, en la familia Rosaceae. contra el cáncer, a menudo bajo el nombre incorrecto de «vitamina B17». La contienen, entre otras, las almendras amargas, las semillas de los albaricoqueros, de los melocotoneros y de los manzanos c5c2659f47

[https://ftp.spruitsportcoaching.nl/\\$j/lib/key?PPT=how-long_do_hemorrhoids_last](https://ftp.spruitsportcoaching.nl/$j/lib/key?PPT=how-long_do_hemorrhoids_last)
https://ftp.spruitsportcoaching.nl/~s/ref/key?PDF=what-does-it_mean-when_it_says-no_location_found
https://ftp.spruitsportcoaching.nl/=n/doc/key?DOC=how-to_get-rid-of_cigarette_smell_in_house
[https://ftp.spruitsportcoaching.nl/\\$q/ebook/goto?BOOK=what_are-homologous-chromosomes](https://ftp.spruitsportcoaching.nl/$q/ebook/goto?BOOK=what_are-homologous-chromosomes)
[https://ftp.spruitsportcoaching.nl/\\$k/chap/go?PUB=feeling_better-meaning_in_hindi](https://ftp.spruitsportcoaching.nl/$k/chap/go?PUB=feeling_better-meaning_in_hindi)
https://ftp.spruitsportcoaching.nl/+r/book/go?KINDLE=benefits_of_drinking_baking_soda
[https://ftp.spruitsportcoaching.nl/\\$s/science/visit?CHAPTER=homeopathic-medicine_for-gas](https://ftp.spruitsportcoaching.nl/$s/science/visit?CHAPTER=homeopathic-medicine_for-gas)
https://ftp.spruitsportcoaching.nl/_l/slide/find?PLAY=why_is-coffee_bad_for_you
https://ftp.spruitsportcoaching.nl/_l/slide/visit?PLAY=how-often-to_give_an_infant_tylenol
[https://ftp.spruitsportcoaching.nl/\\$m/book/link?DOC=does_pot_kill_your_brain-cells](https://ftp.spruitsportcoaching.nl/$m/book/link?DOC=does_pot_kill_your_brain-cells)
https://ftp.spruitsportcoaching.nl!/z/ref/data?RTF=dpt_vaccine_full-form
https://ftp.spruitsportcoaching.nl/=a/chap/data?CHAPTER=solid_dosage-forms_definition