

# CONSUMER EROSKI

## Las vitaminas, nutrientes imprescindibles

La gran mayoría deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo no puede sintetizarlas por él mismo

Me gusta

Sé el primero de tus amigos al que le guste esto.



Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, tenemos aseguradas todas las vitaminas necesarias y no será preciso ningún aporte adicional en forma de suplementos. Si bien es cierto que, en determinadas etapas de la vida (infancia, adolescencia, embarazo y lactancia, personas mayores?) o en circunstancias especiales (ejercicio físico intenso, tabaco, empleo de ciertos medicamentos...) y en caso de ciertas alteraciones o enfermedades, las necesidades de vitaminas están aumentadas y puede ser indispensable realizar aportes extras, eso sí, siempre bajo la prescripción y el asesoramiento de un profesional.

**Última actualización: 11 de enero de 2010**

Las vitaminas con componentes orgánicos que contienen carbono, hidrógeno y en algunos casos, oxígeno, nitrógeno y azufre. No aportan energía, pero sin ellas nuestro cuerpo no es capaz de aprovechar otros nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) de los alimentos que conforman nuestra dieta y además, participan en múltiples procesos orgánicos, con función reguladora.

Algunas de ellas, se sintetizan en parte en el organismo:

- Vitamina D: se produce a partir del colesterol del cuerpo en la piel, por la acción de los rayos solares.
- Vitamina K: la flora de nuestro intestino es capaz de producirla, cubriendo gran parte de las necesidades diarias de esta vitamina.
- Ácido nicotínico o niacina: se sintetiza en el hígado a partir de un aminoácido esencial, el triptófano.

### Clasificación: vitaminas liposolubles A, D, E y K

No contienen nitrógeno y son bastante estables al calor. Necesitan de las sales biliares de la bilis para poder ser absorbidas a nivel del intestino delgado. Se disuelven en grasas o aceites y se almacenan en el hígado y en tejido adiposo o graso de nuestro cuerpo, por lo que es posible, tras un aprovisionamiento suficiente, subsistir un tiempo sin su aporte. Si se consumen en exceso (más de 10 veces las cantidades recomendadas) pueden resultar tóxicas.

Vitamina A o retinol

- Contribuye al mantenimiento y reparación de los tejidos corporales, favorece la resistencia a las infecciones, es necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna e interviene en el crecimiento óseo. El beta-caroteno o pro-vitamina A tienen función antioxidante.
- Lácteos enteros o enriquecidos y grasas lácteas (nata y mantequilla), margarinas, yema de huevo e hígado. La vitamina A puede obtenerse a partir del beta-caroteno o pro-vitamina A, conforme el cuerpo lo necesita, presente en gran variedad de frutas y verduras.

Vitamina D

- Necesaria para el aprovechamiento del calcio y del fósforo en relación con la mineralización de huesos y dientes, regula los niveles de calcio en sangre.
- Aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, lácteos enteros o enriquecidos y grasas lácteas, margarina?. Nuestro cuerpo es capaz de producirla mediante la exposición a los rayos solares.

#### Vitamina E o tocoferol

- Protege a las células debido a su acción antioxidante, contribuye a mantener la estabilidad de las células sanguíneas e interviene en la fertilidad sexual.
- Aceite virgen de 1ª presión en frío, germen de cereales y cereales completos, frutos secos oleaginosos y vegetales de hoja verde.

#### Vitamina K

- Necesaria para la síntesis de protrombina y otros factores de coagulación de la sangre.
- Verduras de hoja verde, cereales completos, frutas y carnes. Nuestra flora intestinal es capaz de producirla, por lo que muy raro que se produzca un déficit de esta vitamina.

## Vitaminas hidrosolubles, del grupo B y C

Estas vitaminas contienen nitrógeno a excepción de la vitamina C. Son solubles en agua, por lo que puede haber pérdidas importantes cuando los alimentos se remojan, hierven o están en contacto con abundante agua. El organismo no puede almacenarlas (salvo la vitamina B12, que se almacena en el hígado en cantidades importantes) y elimina el exceso por la orina, por lo que es necesario conseguir un aporte suficiente a través de la alimentación todos los días.

#### Vitamina B1 o tiamina

- Interviene en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas (metabolismo energético) y en la estabilidad del sistema nervioso.
- Cereales completos, legumbres y carnes en general.

#### Vitamina B2 o riboflavina

- Se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos, interviene en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas. Así mismo es necesaria para el buen funcionamiento del ojo.
- Lácteos, levadura de cerveza, hígado y huevos.

#### Vitamina PP o Niacina

- Interviene en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, en la producción de hormonas sexuales y en la síntesis de glucógeno (reserva energética, en músculo e hígado, de nuestro cuerpo).
- Vísceras, carnes, pescados, legumbres y cereales completos.

#### Vitamina B5 o ácido pantoténico

- Colabora en la formación de anticuerpos, interviene en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, la producción de corticosteroides, estimula el crecimiento e interviene en la síntesis de colesterol.
- Ampliamente distribuida en los alimentos.

#### Vitamina B6 o piridoxina

- Interviene en la formación de anticuerpos y de hemoglobina, colabora en la síntesis de ADN y ARN (genes), en el metabolismo de grasas y proteínas, es necesaria para el balance corporal de electrolitos, mantiene el funcionamiento de las células nerviosas y es fundamental para la conversión de triptófano en niacina.
- Carnes, verduras y cereales completos.

#### Vitamina B8 o H o Biotina

- Se relaciona con el crecimiento celular, la síntesis de ácidos grasos, interviene en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas y en la producción de energía.
- Legumbres, verduras y carnes.

#### Vitamina B9 o ácido fólico o folatos

- Colabora en la producción y maduración de glóbulos rojos y blancos, formación de ADN y ARN (genes).
- Legumbres y verduras verdes, cereales de desayuno, cerveza, etc.

#### Vitamina B12 o cianocobalamina

- Interviene en la maduración de los glóbulos rojos, en el metabolismo celular, en la producción de ácidos nucleicos (ADN, ARN), en la estabilidad del sistema nervioso y en la formación de mielina (cubierta de neuronas).
- Sobre todo en carne, huevos y lácteos.

#### Vitamina C o ácido ascórbico

- Se relaciona con la formación de colágeno, la síntesis de corticosteroides, la formación de huesos y dientes, la producción de glóbulos rojos, favorece la resistencia ante las infecciones y la absorción del hierro de los alimentos y posee acción antioxidante.
- Cítricos, fresas y melón, frutas tropicales, tomates, pimientos, coles, lechuga y en general, todas las frutas y verduras.

## DÉFICITS DE VITAMINAS

La deficiencia de vitaminas en la alimentación se manifiesta a través de diferentes signos físicos generalmente inespecíficos (piel descamada, uñas frágiles, cabello quebradizo, pequeñas heridas en la comisura de la boca...) y psíquicos (irritabilidad, insomnio, falta de concentración y de reflejos, cansancio...). Estos estados carenciales son subsanados con la inclusión de la vitamina deficitaria en la dieta.

Me gusta

Sé el primero de tus amigos al que le guste esto.