

DEFINICIÓN

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B₁, B₁₂ y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y no necesitaremos ningún aporte adicional.

TIPOS DE VITAMINAS: Existen dos tipos de vitaminas:

Vitaminas liposolubles: Son las que se disuelven en disolventes orgánicos, grasas y aceites. Se almacenan en el hígado y tejidos adiposos, por lo que es posible, tras un aprovisionamiento suficiente, subsistir una época sin su aporte.

• Vitamina A o Retinol



La vitamina A sólo está presente como tal en los alimentos de origen animal, aunque en los vegetales se encuentra como provitamina A, en forma de carotenos.

Se almacena en el hígado en grandes cantidades y también en el tejido graso de la piel (palmas de las manos y pies principalmente), por lo que podemos subsistir largos períodos sin su aporte. La función

principal de la vitamina A es la protección de la piel y su intervención en el proceso de visión de la retina.

El déficit de vitamina A produce ceguera nocturna, sequedad en los ojos (membrana conjuntiva) y en la piel y afecciones diversas de las mucosas.

El consumo de alimentos ricos en vitamina A es recomendable en personas propensas a padecer infecciones respiratorias (gripes, faringitis o bronquitis), problemas oculares (fotofobia, sequedad o ceguera nocturna) o con la piel seca y escamosa (acné incluido).

La cantidad diaria recomendada es 800-1000 μg

Algunos alimentos ricos en Vitamina A son:

Vísceras de animales, zanahorias, espinacas cocidas, perejil, mantequilla, boniatos, aceite de soja, atún y bonito frescos, quesos, huevos, verduras.

• Vitamina D o Calciferol



La vitamina D es fundamental para la absorción del calcio y del fósforo. Se forma en la piel con la acción de los rayos ultravioleta en cantidad suficiente para cubrir las necesidades diarias. Si tomamos el sol de vez en cuando, no tendremos necesidad de buscarla en la dieta.

En países no soleados o en bebés a los que no se les expone nunca al sol, el déficit de vitamina D puede producir descalcificación de los huesos (osteoporosis), caries dentales graves o incluso raquitismo.

La cantidad diaria recomendada es de 5-10 μg .

Algunos alimentos ricos en Vitamina D son:

Sardinias y boquerones, Atún y bonito frescos, quesos grasos, curados y semicurados, margarina, champiñones, huevos, leche y yogur.

• Vitamina E o Tocoferol



El papel de la vitamina E en el hombre no está del todo definido, pero se ha observado que es indispensable en la reproducción de algunos animales y previene el aborto espontáneo. Gracias a su capacidad para captar el oxígeno, actúa como antioxidante en las células frente a los radicales libres presentes en nuestro organismo. Al impedir la oxidación de las membranas celulares, permite una buena nutrición y regeneración de los tejidos. Debemos asegurarnos un aporte suficiente de vitamina E si queremos mantenernos jóvenes y saludables.

El déficit de vitamina E puede ocasionar anemia, destrucción de los glóbulos rojos de la sangre, degeneración muscular y desordenes en la reproducción.

No se debe tomar a la vez que los suplementos de hierro, puesto que ambos interactúan y se destruyen.

La cantidad diaria recomendada es 8-10 mg.

Algunos alimentos ricos en vitamina E son:

Aceite de girasol, aceite de maíz, germen de trigo, avellanas, almendras, coco, germen de maíz, aceite de soja, soja germinada, aceite de oliva, margarina, cacahuetes y nueces.

- **Vitamina K o antihemorrágica**



Se la llama antihemorrágica porque es fundamental en los procesos de coagulación de la sangre. Se encuentra en las hojas de los vegetales verdes y

en el hígado de bacalao, pero normalmente se sintetiza en las bacterias de la flora intestinal. Es muy difícil que se produzcan carencias en los adultos, pero puede darse el caso si nos sometemos a un tratamiento con antibióticos durante un período prolongado. En caso de déficit de vitamina K pueden producirse hemorragias nasales, en el aparato digestivo o el genito-urinario.

Vitaminas hidrosolubles: Se caracterizan porque se disuelven en agua, por lo que pueden pasarse al agua del lavado o de la cocción de los alimentos. No se almacenan en el organismo. Esto hace que deban aportarse regularmente y sólo puede prescindirse de ellas durante algunos días.

- **Vitamina C**



Esta vitamina se encuentra casi exclusivamente en los vegetales frescos. Por ser una vitamina soluble en agua apenas se acumula en el organismo, por lo que es importante un aporte diario.

Actúa en el organismo como transportadora de oxígeno e hidrógeno, pero también interviene en la asimilación de ciertos aminoácidos, del ácido fólico y del hierro. Al igual que la vitamina E, tiene efectos antioxidantes. La vitamina C participa también de forma decisiva en los procesos de desintoxicación que se producen en el hígado y contrarresta los efectos de los nitratos (pesticidas) en el estómago. Cuando falta vitamina C, nos sentimos cansados, irritables y con dolores en las articulaciones.

La cantidad diaria recomendada es de 50-60 mgr.

Algunos alimentos ricos en vitamina C son:

Kivi, pimiento rojo, grosella negra, perejil, caqui, col de Bruselas, limón, coliflor, espinaca, fresa, naranja.

- **Vitamina H**

Interviene en la formación de la glucosa a partir de los carbohidratos y de las grasas. Se halla presente en muchos alimentos, especialmente en los frutos secos, frutas, leche, hígado y en la levadura de cerveza. También se produce en la flora intestinal, pero se discute su absorción por el intestino grueso.

La cantidad diaria recomendada es de 150-300 gr.

Su déficit en la dieta es poco probable.

- **Vitamina B₁ o Tiamina**



Es necesaria para desintegrar los hidratos de carbono y poder aprovechar sus principios nutritivos. La principal fuente de vitamina B₁ (y de la mayoría de las del grupo B) deberían ser los cereales y granos integrales, pero el empleo generalizado de la harina blanca y cereales refinados ha dado lugar a que exista un cierto déficit entre la población de los países industrializados. El tabaco y el alcohol reducen la capacidad de asimilación de esta vitamina, por lo que las personas que beben, fuman o consumen mucho azúcar necesitan más vitamina B₁.

La cantidad diaria recomendada es de 1100-1500 μ g.

Algunos alimentos ricos en vitamina B₁ son:

Levadura de cerveza, huevos, cacahuetes, carne de cerdo y ternera, garbanzos, lentejas, avellanas y nueces, vísceras y despojos cárnicos, ajos

- **Vitamina B₂ o Riboflavina**



La vitamina B₂ participa en los procesos de respiración celular, desintoxicación hepática, desarrollo del embrión y mantenimiento de la envoltura de los nervios. También ayuda al crecimiento y la reproducción, y mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello.

La cantidad diaria recomendada es de 1300-1800 μ g.

Algunos alimentos ricos en vitamina B₂ son:

Vísceras y despojos cárnicos, levadura de cerveza, germen de trigo, almendras, coco, quesos grasos, curados y semicurados, champiñones, mijo, salvado, huevos, lentejas.

- **Vitamina B₃ o Niacina**



Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Es poco frecuente encontrarnos con estados carenciales, ya que nuestro organismo es capaz de producir una cierta cantidad de niacina a partir del triptófano, aminoácido que forma parte de muchas proteínas que tomamos en una alimentación mixta.

La cantidad diaria recomendada es de 15-20 mgr.

Algunos alimentos ricos en vitamina B₃ son:

Levadura de cerveza, salvado de trigo, cacahuetes, hígado de ternera, almendras, germen de trigo, orejones de melocotón, arroz integral, setas, pan de trigo integral.

- **Vitamina B₅ o Acido pantoténico**



Interviene en el metabolismo celular como coenzima en la liberación de energía a partir de las grasas, proteínas y carbohidratos. Se encuentra en una gran cantidad y variedad de alimentos. Los alimentos más ricos

en ácido pantoténico son las vísceras, la levadura de cerveza, la yema de huevo y los cereales integrales. Su carencia provoca falta de atención, apatía, alergias y bajo rendimiento energético en general. A veces se administra para mejorar la cicatrización de las heridas, sobre todo en el campo de la cirugía. La cantidad diaria recomendada es 50-500 mgr.

- **Vitamina B₆ o Cobalamina**



Es imprescindible en el metabolismo de las proteínas. Se halla en casi todos los alimentos tanto de origen animal como vegetal, por lo que es muy raro encontrarse con estados deficitarios. A veces se prescribe para mejorar la capacidad de regeneración del tejido nervioso, para contrarrestar los efectos negativos de la radioterapia y contra el mareo en los viajes. La cantidad diaria recomendada es de 1600-2000 μ g.

Algunos alimentos ricos en vitamina B₆ son: Sardinas y boquerones frescos, nueces, lentejas, vísceras y despojos cárnicos, garbanzos, carne de pollo, atún y bonitos frescos, avellanas, carne de ternera y cerdo, plátanos.

LAS VITAMINAS



DR. P. VIDAL-RIOS

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 La Coruña

Tlf.: 981-152221

Fax.: 981-237578

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>



Srta. Alba Mª Parada Sánchez (Dietista)
Dr. P. Vidal-Ríos (Médico)
©Endocrino-PVR-Coruña-2013