

Las Vitaminas de los alimentos

¿Qué son, qué hacen y dónde se encuentran?

Las vitaminas son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo.



Las vitaminas están presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, se ingieren en **pocas cantidades**, pero necesarias para mantener una buena eficiencia del organismo.

Tras la ingestión de las vitaminas con la alimentación, influyen sobre varios procesos vitales cada una de ellas.

Tipos de vitaminas

Las vitaminas fueron descubiertas por las enfermedades que causaban su deficiencia en el ser humano.

En total hay 13 vitaminas que necesita el organismo.

Clases de vitaminas	Grupo Vitamina B
Vitamina A	Vitamina B1 (Tiamina)
Vitamina C	Vitamina B2 (Riboflavina)
Vitamina D	Vitamina B3 (Niacina)
Vitamina E	Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)
Vitamina K	Vitamina B6 (Piridoxina)
Grupo Vitamina B	Vitamina B8 (Biotina)
	Vitamina B9 (Ácido fólico)
	Vitamina B12 (Cianocobalamina)

Tanto la carencia de algunas vitaminas como el exceso de otras pueden tener consecuencias para la salud, denominándose la carencia de vitaminas **hipovitaminosis**, la carencia total **avitaminosis** y el exceso de vitaminas **hipervitaminosis**.

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta equilibrada con el balanceo de alimentos.

La necesidad de **tomar un suplemento** vitamínico, debe ser **bajo prescripción médica o nutricionista**.

Vitaminas, función en el organismo y alimentos que la contienen

Descripción	Función en el organismo	Alimentos que la contienen
Vitamina A	Interviene en la visión, en las células epiteliales, crecimiento, reproducción y antioxidante.	Grasa de ciertos alimentos de origen animal como: carnes, hígado de pescado, hígado de ternera, cordero o cerdo, yema de huevo, leche, manteca y queso. La provitamina A (se convierte en vitamina A en el cuerpo), se encuentra en los vegetales zanahoria, tomate, calabaza, espinaca, melón, entre otros.
Vitamina C	Favorece el transporte y metabolismo del hierro. Estabiliza las reacciones de desintoxicación. Refuerza las defensas contra infecciones. Interviene en la formación hormonal. Protege de la formación de compuestos cancerígenos.	Las frutas y verduras constituye la mayor fuente de aporte de esta vitamina.
Vitamina D	Actúa en el calcio y fósforo asegurando el paso del intestino a la sangre. Favorece la síntesis del tejido óseo y dental. Control del metabolismo óseo. Las provitaminas se transforman en vitaminas en la piel mediante los rayos ultravioleta.	Los pescados grasos (arenque, salmón, sardina, bacalao, atún, etc.), huevos, carnes y leche.
Vitamina E	Poderoso antioxidante. Asegura la firmeza de las membranas celulares. Retrasa el envejecimiento de las células.	Los aceites vegetales (mayoritariamente girasol y maíz), granos de cereales, alimentos de origen vegetal, localizándose en las plantas en las hojas y partes verdes.
Vitamina K	Controla cuatro factores de la coagulación sanguínea. Asegura el suministro de calcio en la maduración ósea.	Vegetales, aceites (soja, colza y oliva), hígado, huevo y queso.



Descripción Grupo vitaminas B	Función en el organismo	Alimentos que la contienen
Vitamina B1 (Tiamina)	Interviene en el metabolismo glucídico. Estimula la conducción de estímulos a células nerviosas.	Productos del trigo y centeno, patatas, hígado, leche, huevo y pescado.
Vitamina B2 (Riboflavina)	Interviene en el control de la respiración celular y en la transformación de nutrientes en las células corporales. Protege de enfermedades cutáneas.	Leche, vísceras, pescado, huevo y vegetales verdes.
Vitamina B3 (Niacina)	Interviene en diversas etapas metabólicas, principalmente en la glucólisis. Protege de enfermedades cutáneas.	Carnes de aves de corral, res, cerdo y pescado. Legumbres y granos.
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Necesario para el crecimiento, ayuda al cuerpo para descomponer y utilizar los alimentos en el metabolismo. Sirve para la producción de hormonas y colesterol.	Carne de res, pollo, mariscos y vísceras. Huevos y leche.
Vitamina B6 (Piridoxina)	Es importante para el desarrollo cerebral normal y para mantener saludables al sistema nervioso y al sistema inmunitario.	Carne de aves y cerdo, pescado, patatas garbanzos, plátanos y cereales fortificados.
Vitamina B8 (Biotina)	Participa en procesos de transformación de los alimentos y de la energía, tales como la digestión y utilización de los hidratos de carbono, formación de ácidos grasos e interconversión de aminoácidos.	Hígado, yema de huevo, plátano, hortalizas, frutos secos y levadura.
Vitamina B9 (Ácido fólico)	Necesaria para la maduración de proteínas estructurales y hemoglobina (producción de glóbulos rojos).	Productos a base de cereales, patatas, verduras de hojas verdes y cítricos.
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	Es un nutriente que ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre. Interviene en la producción de glóbulos rojos.	Se encuentra únicamente en alimentos de origen animal, principalmente en carnes y pescados

Vitaminas liposolubles

Las vitaminas liposolubles son aquellas vitaminas que se pueden disolver en grasas y aceites. Son vitaminas liposolubles la vitamina D, la vitamina E, la vitamina K y la vitamina A.

Un déficit de absorción de grasas, también se manifiesta en una deficiencia de vitaminas liposolubles.

Se almacenan en el tejido graso del cuerpo.



Vitaminas hidrosolubles

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en agua. Al caracterizarse porque se disuelven en agua, pueden pasarse al agua del lavado o de la cocción de los alimentos.

Las vitaminas hidrosolubles son la vitamina C y todas las del grupo de vitamina B.



No se almacenan en el cuerpo, solo una pequeña cantidad, el exceso de estas vitaminas es expulsado en la orina. Una excepción es la B12 que se puede acumular en el hígado.

¡Juntos para mejorar nuestra salud!