



VITAMINAS

Introducción:

Son micronutrientes esenciales para el desarrollo del organismo. Son un grupo de sustancias necesarias para la función normal de las células, el crecimiento, y el desarrollo pero sin valor energético.

Hidrosolubles

Se disuelven en alimentos acuosos, por que el cuerpo no puede almacenarlas y **se eliminan fácilmente por la orina.**

C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12

Liposolubles

Se disuelven en grasas. Estas vitaminas si **se almacenan en el cuerpo** por lo que su abuso puede crear toxicidad.

A, D, E, K

A

VIT A / RETINOL

Necesaria para la vista, piel, mucosas saludables, crecimiento óseo y dental, salud de sistema inmune.

Origen animal: leche, queso, crema, mantequilla, huevos, hígado.

Origen vegetal: verduras de hoja verde oscura, frutas y verduras de color naranja.



D

VIT D / CALCIFEROL

Necesaria para la absorción de calcio; se almacena en los huesos. Con exposición a luz solar, la piel puede elaborarla.

La podemos encontrar en yema de huevo, hígado, pescados grasos (salmón), leche, margarina.



E

VIT E / TOCOFEROL

Antioxidante; protege las paredes celulares.

La encontramos en: aceites vegetales (soya, maíz, semilla de algodón, cártamo), verduras de hoja verde, germen de trigo, productos de grano integral, nueces, semillas, hígado y yema de huevo.



K

VIT K

Necesaria para una buena coagulación de la sangre.

K1 (filloquinona): vegetales de hoja verde, hígado, aceites vegetales.

K2 (menaquinona): sintetizada por flora bacteriana intestinal.

K3 (menodona): sintética.



C

VIT C / ÁCIDO ASCÓRBICO

Antioxidante; parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; importante para sistema inmune; ayuda en la absorción del hierro.

La encontramos en: cítricos y verduras crucíferas (brocoli, coliflor, col, rábano, nabo)



B1

VIT B1 / TIAMINA

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la función nerviosa.

Se encuentra en: cerdo, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, legumbres, nueces y semillas. (Consumir de manera moderada)



B2

VIT B2 / RIBOFLAVINA

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la visión y la piel.

La encontramos en: leche y productos lácteos, verduras de hoja verde, panes y cereales de grano integral y enriquecidos





VITAMINAS

Introducción:

Son micronutrientes esenciales para el desarrollo del organismo. Son un grupo de sustancias necesarias para la función normal de las células, el crecimiento, y el desarrollo pero sin valor energético.

Hidrosolubles

Se disuelven en alimentos acuosos, por que el cuerpo no puede almacenarlas y **se eliminan fácilmente por la orina.**

C, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12

Liposolubles

Se disuelven en grasas. Estas vitaminas si **se almacenan en el cuerpo** por lo que su abuso puede crear toxicidad.

A, D, E, K

B3

VIT B3 / NIACINA

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para el sistema nervioso, aparato digestivo y piel.

Lo podemos encontrar en: carne roja, aves, pescado, panes y cereales, verdura y crema de maní.



B5

VIT B5 / ÁCIDO PANTOTÉNICO

Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía.

Se encuentra en la mayoría de los alimentos.



B6

VIT B6 / PIRIDOXINA

Parte de una enzima del metabolismo de proteínas; ayuda a la producción de glóbulos rojos.

Lo encontramos en: carne roja, pescado, aves, verduras (papa y espinaca), frutas (plátano, aguacate), legumbres (frijol, garbanzo), semillas (arroz), huevo.



B7

VIT B7 / BIOTINA

Parte de una enzima encargada del metabolismo de energía. De forma endógena es producida por la flora bacteriana intestinal.

La podemos encontrar en: huevo, hígado, salmón, leche, semillas (almendras, cacahuete, semilla de girasol), lentejas, frijoles, plátano, aguacate, brocoli, avena



B9

VIT B9 / ÁCIDO FÓLICO

Parte de una enzima necesaria para producir ADN y células nuevas (glóbulos rojos).

La encontramos en: verduras de hojas verde y legumbres, semillas, jugo de naranja, hígado; actualmente está añadida a los granos refinados (harina blanca, semóla de maíz, pan blanco, arroz blanco)



B12

VIT B12 / COBALAMINA

Parte de una enzima necesaria para el producción de células nuevas; importante para la función nerviosa.

Se encuentra en: carne roja, aves, pescado, mariscos, huevo, leche y productos lácteos.

No se encuentra en alimentos vegetales.



Es importante que nuestras niñas y niños reciban una alimentación balanceada para obtener todos los nutrientes necesarios, ya que la deficiencia vitamínica puede causar diversas enfermedades que perjudican el correcto desarrollo y crecimiento de los menores.

