

---

# EL ABC (y más) DE LAS VITAMINAS

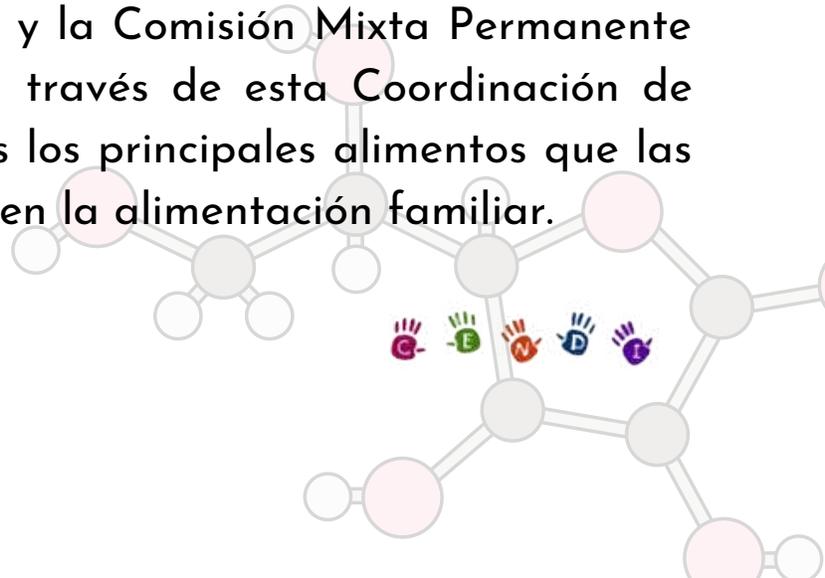
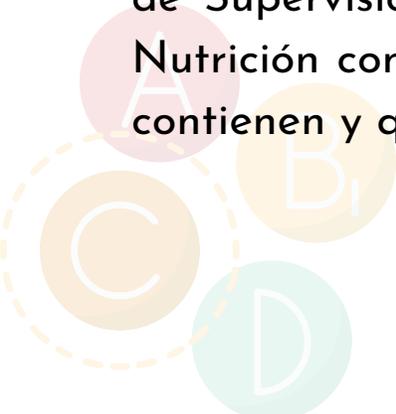
---





## Estimadas madres usuarias

Las Vitaminas son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, cada una tiene una función única e insustituible en nuestro metabolismo, si una de ellas falta, todo el organismo lo resiente. Cuando tenemos una dieta inadecuada, el aporte de vitaminas puede ser insuficiente y nos pone en riesgo de padecer problemas de salud, de hecho las vitaminas se fueron descubriendo conforme se estudiaban las enfermedades provocadas por su carencia. En un inicio, se clasificó a las vitaminas con una letra del alfabeto A, B, C, D, E y K ¡se brincaron unas cuantas letras!. A pesar de que las vitaminas no aportan energía por si solas, si son indispensables en las reacciones químicas del cuerpo para poder aprovechar los alimentos que consumimos, nutrirnos y así mantener un buen estado de salud. Es por lo anterior, que la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños y la Comisión Mixta Permanente de Supervisión de los CENDI a través de esta Coordinación de Nutrición comparten con ustedes los principales alimentos que las contienen y que no deben faltar en la alimentación familiar.





# VITAMINA A

Es una vitamina liposoluble que se almacena en el hígado  
Se encuentra en los alimentos en dos formas: Retinol en los alimentos de origen animal y como Carotenoides en los alimentos de origen vegetal.

**Favorece la salud visual**

**Favorece la salud dental y ósea**



**Protege nuestra piel.**

**Protege a las células del daño causado por los radicales libres**

Alimentos que la contienen: hígado, yema de huevo, leche, queso, mantequilla, zanahorias, jitomates, brócoli, espinacas, quelites, acelga, berros, melón, ciruela, mango.



# VITAMINA B

Es el conjunto de 8 vitaminas: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina), B7 (biotina), B12 (cobalamina) y ácido fólico.

**Para obtener energía de todo lo que comemos.**

**Ayuda a formar glóbulos rojos**

**Función neurológica**

**Producir anticuerpos**

Alimentos que la contienen: pescados, almejas, pollo, pavo, huevo, carne, frijoles, lentejas, almendras, nueces, trigo, arroz, verduras de hoja verde oscuro, champiñones, aguacate



# VITAMINA C

*El cuerpo no puede producir la vitamina C por sí solo, ni tampoco la almacena. Por lo tanto, es importante incluir muchos alimentos que contengan esta vitamina en la dieta diaria.*

**Cicatrización de heridas**

**Ayuda a la absorción de hierro**



**Encías y dientes sanos**

**Favorece la producción de colágeno**

**Favorece al sistema inmunológico.**

Alimentos que la contienen: coliflor, brócoli, naranja, mandarina, piña, kiwi, mango, calabaza papaya, toronja, chiles, fresas, jitomate, limón, papas, espinaca, tomatillo, huauzontle.



# VITAMINA D

Se produce cuando la piel se expone al sol, sin embargo se encuentra en algunos alimentos, ayuda al cuerpo a absorber el calcio, durante la Pandemia por COVID-19 se ha comenzado a estudiar más a fondo sus efectos sobre todo en el sistema inmunológico.

**Huesos fuertes y sanos**

**Corazón sano**



**Los músculos la necesitan para el movimiento**

**Buen funcionamiento del cerebro.**

Alimentos que la contienen: Pescados grasos como la trucha, el salmón, el atún, aceites de hígado de pescado, yema de huevo, hígado, hongos, leche y yogurt adicionados.



# VITAMINA E

Llamada también tocoferol, es una vitamina liposoluble importante para la visión, la reproducción y la salud de la sangre, el cerebro y la piel

**Poder antioxidante que protege las células**

**Acción cicatrizante**



**Fortalece el sistema inmunológico**

**Protege los vasos sanguíneos.**

Alimentos que la contienen: Aceites (de maíz, girasol, cártamo, soya, olivo), aguacate, nueces, almendras, avellanas, cacahuete, pistaches, semillas de girasol, espinacas, brócoli, moras, huevo.



# VITAMINA K

*La vitamina K se sintetiza de manera general por las bacterias de la flora intestinal, sin embargo también se encuentra presente en algunos alimentos*

**Favorece la coagulación**



**Cuida las articulaciones**

**Esencial para conservar la salud ósea**

Alimentos que la contienen: Brócoli, coliflor, espinacas, lechuga, perejil, papas, zanahoria, arándano, higo, uvas, aceite de oliva, huevo, queso, hígado, carne de res, pescado.



## Más información en:

- [https://www.nutri-facts.org/content/dam/nutrifacts/pdf/nutrients-pdf-es/Vitamina\\_A.pdf](https://www.nutri-facts.org/content/dam/nutrifacts/pdf/nutrients-pdf-es/Vitamina_A.pdf)
- <https://medlineplus.gov/spanish/bvitamins.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002404.htm>
- <https://www.quironsalud.es/es/comunicacion/notas-prensa/importantes-vitaminas>
- <https://askthescientists.com/es/qa/vitamins/>
- <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm>
- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-vitaminas-salud-13065403>

