

---

## VITAMINAS: FUENTE DE SALUD Y ENERGÍA

Se distinguen **dos grupos de vitaminas**: las **liposolubles** (A, D, E y K) solubles en las grasas y que por tanto se almacenan en el organismo, especialmente en el tejido adiposo y el hígado, y las **hidrosolubles** (grupo B y C) solubles en agua, por lo que prácticamente no se almacenan y, por tanto, la toma debe ser diario.

### Liposolubles:

#### Vitamina A

Desempeña un papel fundamental en la visión. Participa en el crecimiento celular, en especial de la piel y mucosas. Necesaria durante el crecimiento. Contribuye a reforzar la resistencia del organismo a las infecciones. Se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal: hígado, pescados grasos, leche, yema de huevo. Sus precursores (carotenos) se encuentran en frutas, verduras, naranjas.

#### Vitamina D

Es indispensable para la absorción del calcio y del fósforo y la mineralización de los huesos. Muy importante durante el crecimiento. Se encuentra en la leche, pescados grasos, yema de huevo. Se forma en la piel por la exposición al sol o a los rayos ultravioleta.

#### Vitamina E

Actúa como antioxidante, atrapando a los radicales libres y protegiendo la oxidación de otros nutrientes. Ayuda a la formación de proteínas sanguíneas. Tiene una acción protectora frente a las enfermedades cardiovasculares. Se encuentra en el germen de los cereales y aceites, vegetales verdes, legumbres, huevos y frutos secos.

### Hidrosolubles:

#### Vitamina C

Interviene en la formación del colágeno y en la captura de radicales libres (antioxidante), protegiendo la piel, mucosas, vasos sanguíneos y la cicatrización de las heridas. Ayuda a la formación del sistema inmunitario. Interviene en la transformación de la energía a partir de los nutrientes ingeridos y estimula muchas síntesis orgánicas. Favorece la absorción y el metabolismo de minerales como el hierro y calcio. Su carencia produce el escorbuto. Se encuentra especialmente en los cítricos, también en verduras y hortalizas.

#### Vitamina B1 (tiamina)

Indispensable para el metabolismo de los hidratos de carbono y obtener la energía de ellos. Participa en las funciones del sistema nervioso. Facilita la transmisión nerviosa. Se encuentra en la levadura de cerveza, la cáscara de los cereales, carne de cerdo, leche, yema de huevo y pescados. Su carencia es muy frecuente en el alcoholismo crónico.

### Vitamina B2 (riboflavina)

Regula el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y la síntesis de proteínas. Necesaria para liberar la energía de los alimentos. Mantiene saludables la piel y mucosas. Se encuentra en los mismos alimentos que la vitamina B1.

### Vitamina B3 (niacina, nicotinamida)

Es imprescindible para el crecimiento. Interviene en el metabolismo de los azúcares, ácidos grasos y la respiración de los tejidos. Se encuentra en los cereales integrales, la carne, el hígado. Su carencia puede aparecer en casos de alcoholismo.

### Vitamina B5 (ácido pantoténico)

Indispensable para el funcionamiento de los procesos metabólicos, para extraer la energía de los alimentos (azúcares, ácidos grasos y proteínas). Se encuentra en casi todos los alimentos.

### Vitamina B6 (piridoxina)

Como en el caso anterior (vit. B5), está implicada en numerosos procesos metabólicos. Interviene en el funcionamiento del sistema nervioso y en el estado de ánimo. Su carencia se debe, generalmente, a una mala absorción intestinal. Interacciona con determinados medicamentos, que pueden modificar su absorción y metabolismo.

### Vitamina B8 (biotina)

Actúa en la formación de la glucosa. Interviene en el crecimiento celular. Ayuda a mantener la piel y mucosas saludables. Se encuentra en los cereales, levadura, hígado y riñones.

### Vitamina B9 (ácido fólico)

Es una vitamina antianémica. En sinergia con la vit B12 interviene en la síntesis del ADN y ARN (material genético) de las células. Es, por tanto, indispensable para la fabricación de glóbulos rojos y glóbulos blancos. Interviene en la división celular en el embarazo. Ayuda a evitar malformaciones en el feto (espina bífida) y complicaciones durante el embarazo. Se encuentra en los vegetales y verduras verdes, legumbres, aguacates, plátanos, hígado. Es muy sensible a la luz y al calor. Por ello se pierde al cocinar los alimentos o por su mala conservación.

### Vitamina B12 (cianocobalamina)

Como la vit B9, interviene en el metabolismo del material genético. Es indispensable para la síntesis de las células neuronales y sanguíneas. Es una vitamina antianémica. Se encuentra en los alimentos de origen animal: carne, hígado, pescados, leche y derivados. No se encuentra en los vegetales. El té y café, en grandes cantidades, la destruyen. Las mujeres que toman anticonceptivos orales o beben alcohol tienen aumentadas las necesidades de esta vitamina.