

Las vitaminas





Las vitaminas

- Tienen una acción reguladora de las reacciones químicas del organismo.
- Actúan en pequeña cantidad.
- Tienen una acción específica.
- NO SON INTERCAMBIABLES.

- Una alimentación variada contiene las vitaminas necesarias para un individuo normal.
- Para casos concretos el médico puede recetar vitaminas a través de medicamentos.



Vitaminas hidrosolubles



- Vitamina B1:funciones
 - interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas (producción de energía)
 - mantiene el funcionamiento normal de las células nerviosas (neuronas)
 - necesidades: 0,8 mg
 - carencia:
 - total: beri-beri
 - insuficiencia: depresión, irritabilidad

Fuentes de vitamina B1

- 100 g de carne contienen 0,1 a 0,7 mg
- 100 g de huevo (2 piezas) 0,1 mg
- 1 plato de legumbres (60 g) 0,3 mg
- 1 plato de verduras (250 g) 0,2 mg
- 100 g de salvado 2,2 mg



Vitaminas hidrosolubles: B2



- Funciones:
 - formación de anticuerpos y glóbulos rojos.
 - interviene en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas.
 - necesaria para el normal funcionamiento del ojo.
- Necesidades: 2 mg diarios.
- Carencia: lesiones en la boca, cataratas.
- Fuentes: las de la vitamina B1.

Vitaminas hidrosolubles: PP

- Funciones:
 - Interviene en la función de la hemoglobina y metabolismo de las grasas.
- Necesidades: de 12 a 18 mg.
- Carencia:
 - total: pelagra
 - insuficiencia: trastornos en la piel.
- Fuentes: carnes y alimentos proteicos.



Vitaminas hidrosolubles: C

- Funciones:
 - formación de huesos y dientes
 - formación de glóbulos rojos
 - favorece la resistencia a infecciones
 - favorece la absorción de hierro
 - acción antioxidante.

- Necesidades : 80 mg diarios
 - carencia total: escorbuto
 - insuficiencia: fatiga y poca resistencia



Fuentes de vitamina C

- 100 g de pimiento verde contiene 120 mg
- 100 g de tomate 15 mg
- 100 g de naranja o limón 50 a 100 mg
- 100 g de fresas o melocotones 60 a 70 mg



Conservación de las vitaminas hidrosolubles especialmente de la C



- Se destruye en parte por el calor, aún más si se añade bicarbonato al agua.
- Se oxidan en contacto con el aire.
- Se disuelven en el agua del lavado.
- Son mayores las pérdidas si el vegetal está troceado.
- Se pierden en parte con el almacenamiento.

Vitaminas liposolubles: D



- Funciones:
 - interviene en la absorción y utilización del calcio y el fósforo para la mineralización de huesos y dientes.
 - regula los niveles de calcio en la sangre.

- Necesidades: 0,01 mg.

- Carencia: raquitismo.

- Fuentes: acción del sol, lácteos, yema de huevo, pescados grasos.

Vitaminas liposolubles: E



- Funciones:
 - interviene en el metabolismo de las grasas.
 - protege a las membranas celulares por su acción antioxidante.
- Necesidades: 10 a 13 mg.
- Carencia: alteraciones en el metabolismo de los lípidos, anemia y dermatitis en niños.
- Fuentes: hortalizas, cereales, carnes grasas.

Vitaminas liposolubles: K

- Funciones:
 - interviene en la coagulación de la sangre.
- Necesidades: cantidades pequeñas.
- Carencia: hemorragias.
- Fuentes: hígado y verduras (hojas verdes).





www.aulahogar.com