

Vitaminas. ¿Cómo aprovecharlas al máximo?



El cuerpo humano está formado por millones de células, cada una de ellas con una función en el organismo y requerimientos de nutrientes, agua y oxígeno. De la

manera que los calcetines de algodón protegen los pies y los guantes de lana abrigan las manos, cada célula necesita los nutrientes adecuados a su función en el organismo.

La mejor manera de proveer a nuestras células de todos los nutrientes que necesitan es practicar una alimentación sana y estilos de vida saludables.

Entre estos nutrientes encontramos las vitaminas, sustancias orgánicas fabricadas por vegetales y animales. Conseguimos vitaminas a través de los alimentos, por lo que a mayor variedad de alimentos, mayor facilidad para obtener las cantidades que necesitamos de cada uno.

Existen dos tipos de vitaminas: las solubles en grasas o liposolubles y las solubles en agua o hidrosolubles.

Vitaminas hidrosolubles.

- ✓ Si el organismo no las utiliza, una vez digerido el alimento, se expulsan a través de la orina.
- ✓ Es importante consumir alimentos con vitaminas hidrosolubles todos los días.

Las más importantes, con alguna de sus funciones y alimentos que las aportan son:

✓ **Vitamina C:**

- Formación de colágeno. Absorción de hierro.
- Cítricos (kiwi en gran cantidad), pimiento, tomate y brócoli son fuente de Vitamina C.

✓ **Tiamina (Vitamina B1):**

- Transformar los hidratos de carbono en energía. Correcto funcionamiento del sistema nervioso.
- Pan, pasta, guisantes, soja y cereales integrales son fuente de Vitamina B1.

✓ **Riboflavina (Vitamina B2):**

- Transformar los hidratos de carbono en energía. Producción de glóbulos rojos.
- Legumbres, frutos secos, espárragos, verduras de hoja verde son fuente de Vitamina B2.

✓ **Niacina (Vitamina B3):**

- Transformar los hidratos de carbono en energía. Correcto funcionamiento del sistema nervioso.
- Carne roja, pescado, cacahuetes, cereales integrales son fuente de Vitamina B3

✓ **Vitamina B6:**

- Funcionamiento neuronal y cerebral. Descomposición de las proteínas. Fabricación de glóbulos rojos.
- Plátanos, pescado, espinacas, semillas, y frutos secos son fuente de Vitamina B6.

✓ **Ácido Fólico (Vitamina B9):**

- Fabricación de ADN. Fabricación de glóbulos rojos.
- Hígado, cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde son fuente de Vitamina B9.

✓ **Vitamina B12:**

- Fabricación glóbulos rojos. Correcto funcionamiento sistema nervioso.
- Pescado, carne de aves, lácteos y huevos son fuente de Vitamina B12.

Vitaminas liposolubles.

- ✓ Si el organismo no las utiliza, una vez digerido el alimento, las reserva en el tejido adiposo y el hígado.

Las más importantes con alguna de sus funciones y alimentos que las aportan son:

✓ **Retinol y Carotenoides (Vitamina A)**

- Salud ocular y del sistema inmunitario. Crecimiento y desarrollo celular.
- Leche, huevos, hígado, pescado azul, frutas y verduras de colores anaranjados y verde oscuro son fuente de Vitamina A

✓ **Colecalciferol (Vitamina D)**

- Absorción del calcio, fortalecer los huesos y prevención de infecciones.
- Huevos, pescados grasos y leche son fuente de Vitamina D. También se sintetiza por la propia piel cuando se expone a la luz solar.

✓ **Tocoferol (Vitamina E)**

- Protección de las células frente a la oxidación.
- Cereales integrales, aceites vegetales, frutos secos y verduras de hoja verde, son fuente de Vitamina E

✓ **Fitomenadiona (Vitamina K)**

- Coagulación de la sangre
- Vegetales de hoja verde e hígado, son fuente de Vitamina K. También se produce en la flora del propio intestino.

SABER APROVECHARLAS AL MÁXIMO ES FUNDAMENTAL

Los procesos por los que pasa un alimento antes de ser consumido, determinan la cantidad de nutrientes que al final aportan al organismo.

Durante estos procesos: conservación, manipulación y cocinado, se pueden perder parte de los nutrientes. Por tanto, es interesante saber de qué manera podemos aprovechar al máximo los nutrientes de los alimentos.

- ✓ **Al comprar:** Optar por alimentos de proximidad cuanto menos tiempo pasa desde el campo, granja o mar, hasta que se consume en condiciones de conservación adecuadas, mayor cantidad de nutrientes disponen los alimentos.
- ✓ **Al conservar:** Seguir las indicaciones del etiquetado para la cadena de frío y vida útil aseguran mayor disponibilidad de nutrientes.
- ✓ **Al manipular:** Preparar los alimentos justo antes de cocinar o consumir para evitar la pérdida de nutrientes.
- ✓ **Al Cocinar:**
 - En frutas y verduras, optar por consumir en crudo. Si no es posible, optar por las técnicas donde frutas y verduras se cocinan con su propio jugo o no se disuelven los nutrientes: papillote, microondas, vapor o plancha.
 - En carnes, huevos y pescados, optar por técnicas donde se cocina el alimento con su propio jugo como microondas o papillote, o cocinar a la plancha donde los nutrientes se mantienen en el interior al quedar sellada la capa exterior.