

VITAMINAS

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas. esto significa que estas apropiadamente. las cuales son:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina B2 (riboflayna)
- Vitamina B3 (niacina)
- Vitamina B6 (piridoxina)
- Vitamina B12 (Cianocobalamina)
- folato (acido folico y B9)
- Acido panto-ténico (B5)
- Biotina (B6)
- folato (acido folico o B9)

Las Vitaminas se agrupan en dos Categorías

- Vitaminas liposolubles que se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo. las Cuatro Vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas Vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentario.

SANIMATIU

* Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo. Las vitaminas hidrosolubles son vitamina C y todas las vitaminas B. Los excedentes o las cantidades excesivas de estas vitaminas salen del cuerpo a través de la orina. Deben consumirse regularmente para evitar carencias o deficiencias en el organismo. La vitamina B12 es una excepción, puede almacenarse en el hígado durante muchos años.

Algunos "factores similares a las vitaminas" también son necesarios para el organismo, como:

- Colina
- Carnitina

FUNCIONES

Cada una de las vitaminas que aparecen a continuación cumple una función importante en el cuerpo. Una deficiencia vitamínica ocurre cuando no se obtiene suficiente cantidad de cierta vitamina. Las deficiencias vitamínicas pueden causar problemas de salud.

El hecho de no consumir suficiente cantidad de frutas, verduras, legumbres, lentejas, granos integrales y productos lácteos enriquecidos puede incrementar su riesgo de problemas de salud, entre ellos, enfermedad cardíaca, cáncer y salud ósea deficiente (osteoporosis).

Vitaminas

Vitamina A: Ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanas.

Vitamina B6: También se denomina piridoxina. La vitamina B6 ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función Cerebral. Esta vitamina también juega un papel importante en las proteínas que participan de muchas reacciones químicas en el cuerpo mientras más proteína coma, más piridoxina requiere su cuerpo.

Vitamina B12: Al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo. También ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento cicatrización de heridas.

Vitamina C: También llamada ácido ascórbico, es un antioxidante que favorece los dientes y encías sanas. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable. También es esencial para la Cicatrización de heridas.

Vitamina D: También se conoce como "la vitamina del sol" debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar. De 10 a 15 minutos de exposición al sol 3 veces a la semana son suficientes para producir los requerimientos corporales de esta vitamina para la mayoría de las personas y en la mayoría de las

Vitamina E: Es un antioxidante, conocido también como tocoferol. Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos a utilizar la vitamina K.

Vitamina K: es necesaria porque sin ella la sangre no se coagularía. Algunos estudios sugieren que es importante para la salud de los huesos.

biotina es esencial para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, al igual en la producción de hormonas y colesterol.

niacina es una vitamina del Complejo B que ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. En dosis altas también tiene efectos que reducen el colesterol.

Folato: actúa con la vitamina del Complejo B₁₂ que ayuda formación de glóbulos rojos. Es necesario para la producción del ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular.

ácido pantoténico Vitamina B₅, es esencial para el metabolismo de los alimentos, también desempeña un papel en la producción de hormonas y colesterol.

Riboflavina (Vitamina B₂) funciona en conjunto con las otras vitaminas del Complejo B. Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.

Minerales

Son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos. El ser humano los necesita para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardíaco y la producción de las hormonas.

Tipos de minerales

Los minerales pueden dividirse en macrominerales y oligoelementos.

Macrominerales

En la dieta normal, los macrominerales son aquellos que el organismo necesita en cantidades más grandes. En este grupo se incluye el calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio.

Las funciones de cada uno de los macrominerales son muy amplias y algunas aún se desconocen. Sin embargo son necesarios para que las funciones del organismo se desarrollen con normalidad. Los especialistas señalan que la mejor forma de obtenerlos es a través de la dieta, los alimentos que contienen macrominerales son muchos. Podemos encontrarlos en:

Minerales

Calcio uno de los responsables en la formación de los dientes y de los huesos, están presentes fundamentales en los lácteos y los derivados lácteos.

Magnesio Uno de los macroelementos que participa en la actividad de muchas enzimas, se puede encontrar principalmente en vegetales.

Fosforo es otro de los macroelementos que participa en la formación de los dientes y los huesos junto con el calcio.

Potasio Participa en la Comunicación entre los nervios y los músculos

Azufre participa en la Síntesis del Colágeno e interviene en el metabolismo de los lípidos entre otras funciones.

Cloro: Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales

Sodio Ayuda en las funciones de los nervios y los músculos y junto con el cloro.