

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente. Las cuales son:

Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B3, Vitamina B6, Vitamina B12, Folato (Acido fólico y B9) Vitamina B5, Vitamina B6.

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 alimentaria.

Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo.

Las vitaminas hidrosolubles son vitaminas 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 pueden incrementar su riesgo de problemas de salud, entre ellos, enfermedades cardíacas, cáncer y salud ósea deficiente (osteoporosis).

Efectos secundarios.

Muchas personas piensan que si algo es bueno, mucho es mejor. Esto no siempre es así. Las dosis altas de ciertas vitaminas pueden ser tóxicas.

Pregunte al proveedor de atención médica que es la mejor para usted.

Recomendaciones:

La ración de dieta recomendada (RDR) para las vitaminas refleja que tanta cantidad de cada vitamina deben obtener la mayoría de las personas cada día.

- La RDR para las vitaminas se puede usar como meta para cada persona.

- La cantidad de cada vitamina que usted necesita depende de la edad y el sexo. Otros factores, como el embarazo y su salud, también son importantes.

Next Dude 

Los minerales son nutrientes inorgánicos esenciales, y su presencia e intervención en nuestro organismo es imprescindible para la actividad de las células.

Los seres humanos requerimos de cantidades relativamente pequeñas de minerales, es por ello que se clasifican como micronutrientes.

- Ayudar a regular procesos corporales: balance de fluidos, contracción muscular e impulso nerviosos
- Dar estructura al cuerpo (4% del peso corporal)
- No se destruyen con calor
- Se absorben en el intestino
- Se transportan: por la sangre o se unen a proteínas y se vuelven estructurales.

Funciones:

Los minerales tienen numerosas funciones en el cuerpo humano, y se suelen clasificar en macroadmentos (se requieren en mayores cantidades en la dieta) y microadmentos (se requieren en pequeñas en pequeñas cantidades).

Los principales minerales en el cuerpo humano según su clase en:

Next Dude 

Macrodeterminantes: también llamados minerales principales. Se requieren en más de 250 mg diarios, Calcio, fósforo, magnesio y los electrolitos de sodio, cloro y potasio.

Microdeterminantes: conocidos como oligoelementos. Se requieren en 30 mg diarios, como, flúor, yodo, hierro, magnesio, Selenio y zinc.

¿Que minerales contiene cada uno de los grupos de Alimentos?

Verduras y hortalizas: Calcio, magnesio, fósforo, hierro y zinc.

Leguminosas y alimentos de origen animal: Calcio y hierro, fósforo.

Cereales y tubérculos: Magnesio, potasio, hierro y zinc.

