



Vitaminas y minerales

¿Qué son?

Las vitaminas y minerales son sustancias que forman parte de los nutrientes esenciales, **se denominan micronutrientes**, puesto que los necesitamos **en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos)**, y son necesarias para el buen funcionamiento.

La mayoría no las produce el cuerpo y debemos obtenerlas de los alimentos.

¿Para qué sirven?

E

Estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario

A

Apoyan en los procesos metabólicos

B₅

K

Ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones

B₉

B₁

B₃

Favorecen el crecimiento y desarrollo

Son necesarios para el proceso de transformación de alimentos en energía

C

B₁₂

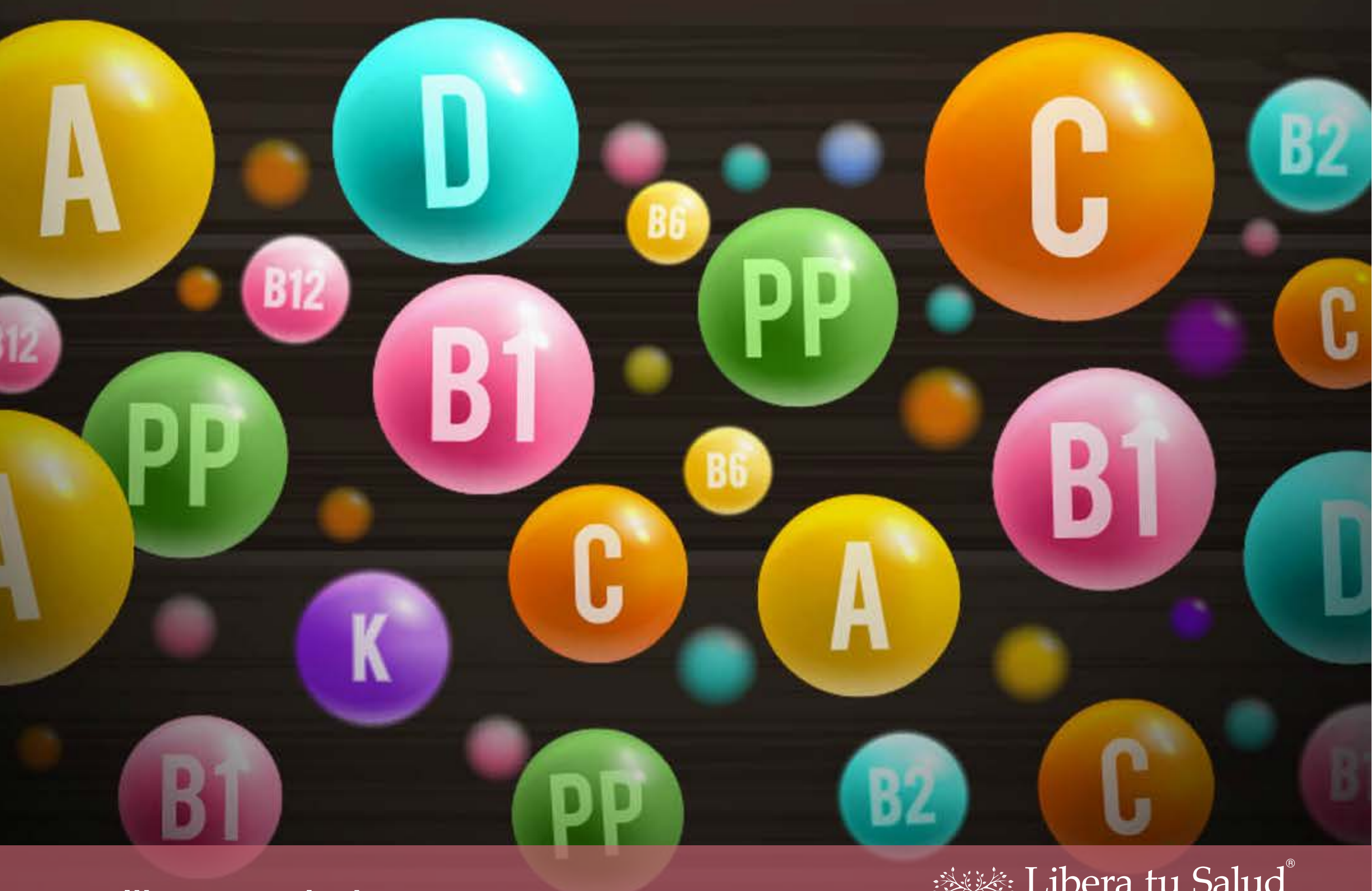
B₂

Son imprescindibles para la salud y el funcionamiento del cuerpo.

¿Qué nos aportan?

No nos aportan energía o calorías, pero sin ellas el organismo no es capaz de desarrollar los procesos vitales.

Todas las vitaminas y minerales son importantes, ya que cada una de ellas desempeña papeles diferentes, una sola vitamina o mineral no puede sustituir a las demás, ya que no poseen propiedades iguales.



¿Dónde las encontramos?

En mayor medida se encuentran en frutas y verduras, también en leguminosas, alimentos de origen animal, cereales y aceites vegetales.

Tipos de vitaminas y minerales

Vitaminas

Hay dos tipos de vitaminas, según se disuelven en agua (hidrosolubles) o en grasa (liposolubles).

Las vitaminas liposolubles son:



Las vitaminas hidrosolubles son:

C y el complejo B: B1 tiamina, B2 riboflavina, B3 niacina, B5 ácido pantoténico, B6 piridoxina, B8 biotina, B9 ácido fólico y cobalamina B12.

Vitaminas hidrosolubles:

No se almacenan en el cuerpo, deben consumirse regularmente para prevenir la escasez.



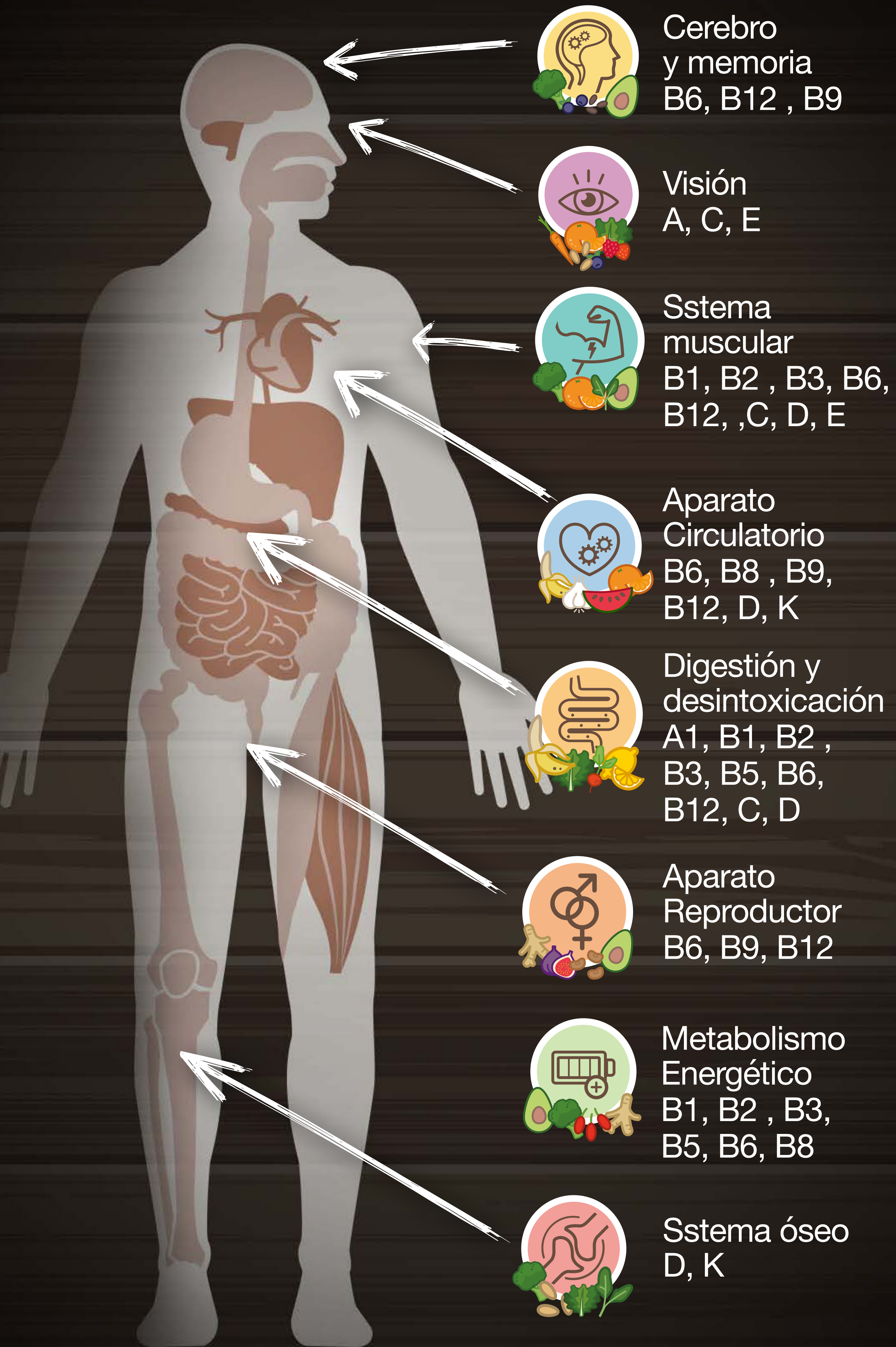
Adipocito

vitaminas liposolubles

Se almacenan en el tejido graso del cuerpo (A,D,E,K).

Se absorben con facilidad por la presencia de las grasas de los alimentos.

Vitaminas



Minerales

Macroelementos:

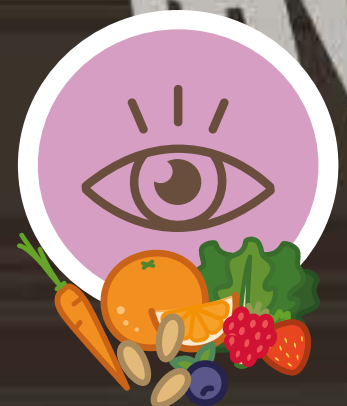
el organismo los precisa en cantidades superiores a 100 mg por día: calcio (Ca), fósforo (P), sodio (Na), potasio (K), cloro (Cl), magnesio (Mg) y azufre (S).

Microelementos:

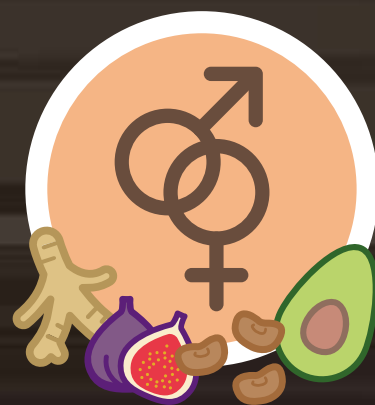
el organismo los precisa en cantidades inferiores a 100 mg por día: hierro (Fe), flúor (F), Zinc (Zn), y cobre (Cu).



Crecimiento, desarrollo e inmunidad
Na, K, Cl, Ca, P, Mg



Regulación de la expresión génica
Zn, Fe, Se



Regulación de hormonas
I, Ca, Mg, Cr, Zn



Sistema óseo y mineralización
Ca, P, Mg, S



Metabolismo energético
Zn, Co, Mn, Cu, Fe, Se, Ca

Somos lo que comemos... pero también lo que absorbemos

La clave para no tener deficiencia de vitaminas y minerales, consiste en tener una dieta variada, completa y equilibrada, donde se incluyan todos los grupos de alimentos, buscando la mayor diversidad posible, pero también es necesario combinarlas y prepararlas de manera correcta para poder aprovecharlas.



Al cocinar y lavar las frutas y verduras, mejoramos su digestión, incrementamos la absorción de nutrientes, potenciamos sus antioxidantes y evitamos microorganismos no deseados, pero un lavado y cocción incorrectos puede afectar su disponibilidad.

Lo ideal es consumirlas alternadas entre cocidas y crudas, y utilizar cocciones con la mínima cantidad de agua, para evitar la pérdida de nutrientes.



Fuente:

