

5. Vitaminas

El término vitamina hace referencia a sustancias orgánicas complejas que deben estar presentes en la dieta, en muy pequeñas cantidades, pero que son esenciales para la vida. Las vitaminas son esenciales en el sentido que los tejidos corporales no pueden sintetizarlas, o si las producen lo hacen en cantidades tan insignificantes que no es posible cubrir las necesidades corporales del individuo.

Clasificación

El mejor método para clasificar las vitaminas se basa en sus características de solubilidad, lo cual condiciona su modo de acción, el sistema de almacenamiento corporal y la toxicidad.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	VITAMINAS LIPOSOLUBLES
<p>Actúan como precursores de coenzimas en el metabolismo energético, proteico y de ácidos nucleicos, como sustrato de reacciones enzimáticas y como componentes estructurales de ciertas biomoléculas.</p> <ul style="list-style-type: none"> o B1 o tiamina o B2 o riboflavina o B3 o niacina o B5 o ácido pantoténico o B6 o piridoxal o B12 o cobalamina o Ácido fólico o Biotina o Vitamina C o ac.ascórbico 	<p>Tienen funciones más específicas, se almacenan en el organismo y no se absorben ni se eliminan tan rápidamente como las vitaminas hidrosolubles.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Vitamina A o retinoides o Vitamina D o calciferoles o Vitamina E o tocoferoles o Vitamina K

Fuentes y Funciones

VITAMINAS HIDROSOLUBLES			
	Fuentes naturales		Funciones
Tiamina (B1)	visceras huevos carne	levaduras legumbres cereales	Como coenzimas indispensables en el metabolismo energético
Riboflavina (B2)	hígado carne leche	levaduras cereales frutos secos	
Niacina (B3)	hígado pescado azul carne	levadura frutos secos cereales	
Pantoténico (B5)	visceras yema de huevo carne	levadura cereales legumbres	
Piridoxina (B6)	carne pescado azul hígado	levaduras nueces legumbres	
Cobalamina (B12)	hígado pescado azul carne		Función relacionada con la hematopoyesis
Ácido fólico	hígado carne	espárragos guisantes espinacas	
Vitamina C		naranja limón verduras	Función relacionada con procesos de oxido-reducción celular

VITAMINAS LIPOSOLUBLES			
	Fuentes naturales		Funciones
Vitamina A	hígado mantequilla huevo	zanahoria espinacas melón	Función trófica epitelial
Vitamina D	pescados huevos		Metabolismo fosfocálcico
Vitamina E	huevos	maíz cacahuete coco aceites vegetales	Antioxidante
Vitamina K	espinacas acelga coliflor		Coagulación