

Vitaminas

Son sustancias orgánicas, no aportan energía pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos energéticos, suministrados por la alimentación, actúan como coenzimas.

Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación ya que nuestro organismo no es capaz de sintetizarlas, una excepción es la vitamina D que se puede formar en la piel con la exposición al sol y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico que se forma en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Tipos de vitaminas:

1.-Liposolubles: se disuelven en disolventes orgánicos, grasas y aceites. Se almacenan en el hígado y tejidos adiposos, por lo que es posible, tras un aprovisionamiento suficiente, subsistir una época sin su aporte.

- Vitamina A - (retinol)
- Vitamina D - (calciferol)
- Vitamina E - (tocoferol)
- Vitamina K - (antihemorrágica)
- Vitamina F - (ácidos grasos esenciales).



2.- Hidrosolubles: se disuelven en agua, por lo que pueden pasarse al agua del lavado o de la cocción de los alimentos. Muchos alimentos ricos en este tipo de vitaminas no nos aportan al final de prepararlos la misma cantidad que contenían inicialmente. Para recuperar parte de estas vitaminas (algunas se destruyen con el calor), se puede aprovechar el agua de cocción de las verduras para caldos o sopas. A diferencia de las vitaminas liposolubles no se almacenan en el organismo. Esto hace que deban aportarse regularmente y sólo puede prescindirse de ellas durante algunos días.