

Vitaminas y Minerales: Funciones que cumplen en el organismo y alimentos que las contienen



Vitamina A

Es un nutriente esencial para el crecimiento, mantenimiento de la función visual y desarrollo embrionario. La vitamina A es también parte de las defensas del organismo contra los radicales libres. Es necesaria para la visión nocturna y fortalece las defensas para luchar contra las enfermedades.

Alimentos que la contienen: Hígado, yema de huevo, leche completa, mantequilla, queso, zanahorias, vegetales de hojas verdes y amarillos (espinacas y brócoli), auyama, melocotones, melón, semillas de cereales, maíz, níspero, zapote, tamarindo, lechosa, toronja, mora, naranja, fresa y harina con maíz enriquecida.

Vitamina B1

Conocida también como Tiamina. Desempeña un papel fundamental en el metabolismo de los carbohidratos y es esencial en la etapa de crecimiento. Participa en la función nerviosa.

Alimentos que la contienen: Legumbres, semillas de cereales, nueces, huevos, carne de cerdo, aves, moluscos, ajo, perejil, ajo porro y frutas como tamarindo o parchita.

Vitamina B2

Conocida también como Riboflavina. Interviene en el metabolismo energético. Soporte y mantenimiento del sistema ocular y salud de la piel.

Alimentos que la contienen: Leche, vísceras, pescados, huevos, aves, vegetales de hojas verdes, semillas de cereales, nueces, frutos secos, champiñones, perejil, ajo porro, tamarindo, granada y parchita.

Vitamina B3

Conocida también como Niacina. Participa en el mantenimiento del sistema digestivo, nervioso, inmunológico y en la salud de la piel.

Alimentos que la contienen: Vísceras, pescados, cereales integrales, leguminosas, huevos, aves, aguacate, plátano, zapote, salvado de trigo, hortalizas de hojas verdes, legumbres y tamarindo.

Vitamina B6

Conocida también como Piridoxina. Participa en el metabolismo de las proteínas e interviene en la síntesis de glóbulos rojos.

Alimentos que la contienen: En especial hígado, leguminosas, frutos secos y plátano. También en productos integrales como la avena, semillas de cereales, verduras, leche, huevos, tomates, pescado y ajo.

Vitamina B12

Conocida también como Cianocobalamina. Ayuda a prevenir las anemias, participa en la formación de glóbulos rojos y en la regeneración de tejidos.

Alimentos que la contienen: Se encuentran exclusivamente en alimentos de origen animal (carnes, hígado y huevos). Productos integrales fortificados.

Vitamina C

Apoya al sistema inmune. Ayuda a la absorción del hierro y tiene poder antioxidante que proviene de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Alimentos que la contienen: Guayaba, mango, naranja, limón, kiwi, lechosa, fresa, zanahoria, auyama, durazno, cambur, pimentón, plátano maduro, granada, tamarindo chino o carambola, semeruco, tomate, toronja, coles, brócoli, papa, leche completa y ají dulce.

Vitamina D

Ayuda al aprovechamiento del calcio en los huesos, al mantenimiento del sistema inmune y la función muscular. Se produce de manera natural a través de la exposición solar.

Alimentos que la contienen: Pescados, leche en polvo enriquecida, hígado de bacalao, quesos, huevos, cereales para desayunos enriquecidos, aceites vegetales, mantequilla y margarina.

Vitamina E

Es el antioxidante más importante en los tejidos humanos y animales. Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.

Alimentos que la contienen: Aceites vegetales (de girasol, soja, ajonjolí, maíz y palma) y sus productos derivados: mayonesa y margarina. El germen de trigo y los frutos secos (nueces, almendras y avellanas), hortalizas de hojas verdes, leche, pescados grasos (atún, sardinas y salmón), huevos y berros.

Vitamina K

Interviene en la coagulación de la sangre, en el metabolismo óseo y en la fijación del calcio.

Alimentos que la contienen: Vegetales de hojas verdes (espinaca, brócoli, coles de bruselas y coliflor), tomate, aceites vegetales (soja, algodón y oliva). También en carnes, hígado, leche de vaca y huevos.

Ácido Fólico

Participa en la formación del ADN, células sanguíneas y reduce el riesgo de aparición de defectos del tubo neural del feto como: espina bífida, labio leporino y otros defectos de nacimientos. Importante en las mujeres en edad fértil, embarazadas y durante la lactancia materna.

Alimentos que lo contienen: Vegetales verdes (espinaca, acelga, berro, coles), remolacha, guisantes, espárragos, brócoli, berro, garbanzos, frutas como: melón y naranja, plátano, aguacate, vainitas, lentejas, frijoles, frutos secos y el hígado.

Calcio (Ca)

Interviene en la conducción nerviosa, contracción muscular y en el mantenimiento de huesos y dientes.

Alimentos que lo contienen: Leche y derivados (yogurt, queso...), sardinas (frescas o enlatadas), guacuco, chipichipi, caracotas blancas, brócoli, berro, frijoles, espinaca, acelga, aguacate y zapote.

Potasio (K)

Ayuda a que los músculos y el sistema nervioso funcionen correctamente.

Alimentos que lo contienen: Cacao puro, níspero, mora, limón, cambur, tomate, guanabana, pasas, patilla, parchita, carnes rojas, pollo, lácteos, tamarindo, soja y garbanzos.

Sodio (Na)

Participa en la regulación de fluidos, transmisión nerviosa y contracción muscular.

Alimentos que lo contienen: Sal común, embutidos, quesos curados y alimentos precocidos.

Magnesio (Mg)

Regula la osificación, la excitabilidad neuromuscular y la contracción muscular. Previene la caries dental.

Alimentos que lo contienen: Cereales, nueces, almendras, mery, vegetales de hojas verdes, frutos secos, lácteos (quesos, leche, yogurt), pescado, camarones, limón, patilla, higo, guanábana, aguacate, semillas de auyama, girasol y soja.

Hierro (Fe)

Su importancia radica en la producción de hemoglobina, que forma parte de los glóbulos rojos y transporta el oxígeno a las células del cuerpo. Previene la anemia, esencialmente en los adolescentes, mujeres en edad fértil, embarazadas y en los niños lactantes y preescolares.

Alimentos que lo contienen: Carnes rojas, hígado de pollo, morcilla, pescados, sardina, granos, vegetales verdes, hortalizas, semillas de girasol, uvas pasas, almendras, avellanas, cereales integrales, remolacha, y harina de maíz enriquecida. El hierro de origen vegetal, debe acompañarse de alimentos ricos en vitaminas C y vitamina A.

Yodo (I)

Necesario para el funcionamiento de la tiroides. El yodo participa en la regulación del metabolismo energético, en la temperatura del cuerpo, en el crecimiento y desarrollo del ser humano, equilibra el sistema nervioso, ofrece un óptimo desarrollo intelectual y favorece el estado saludable de piel y tegidos.

Alimentos que lo contienen: Pescados y mariscos, algas marinas, sal yodada, productos lácteos y huevos.

Zinc (Zn)

Interviene en el crecimiento, la inmunidad, en la cicatrización de los tejidos y en la regulación de la composición corporal y del apetito.

Alimentos que lo contienen: Carnes rojas, carnes de aves, hígado, mariscos y productos lácteos.