

RESEÑAS NUTRICIONALES



Las vitaminas



Son como los guardias de tráfico o semáforos de nuestro organismo, ayudan a regular todas las funciones corporales. Las vitaminas son indispensables para el organismo, no podemos fabricarlas, por lo que debemos incluirlas en nuestra alimentación a través de los diferentes alimentos.

Como los alimentos tienen distinta composición (tanto en presencia de nutrientes, como en su cantidad) es importante llevar a cabo una dieta variada para asegurar su presencia.

Hay dos tipos de vitaminas:

-Vitaminas hidrosolubles: se disuelven en agua. Son la vitamina C y todas las vitaminas del grupo B (B1, B2, B6...)

-Vitaminas liposolubles: no se disuelven en agua, sino en grasa. Son las vitaminas A, D, E y K.

La vitamina A se encuentra en productos lácteos, yema de huevo y frutos rojos. **La vitamina E** se encuentra en aceites y verduras verdes.

La vitamina C es la vitamina más sensible, está presente en frutas y verduras frescas (Kiwi, fresas, cítricos, lechuga...etc). Al cocinar estos alimentos, o dejarlos en remojo, perdemos gran parte de este nutriente. Por ello es importante que tomemos alguno de estos alimentos (frutas, verduras) en crudo.

Algunas vitaminas y minerales (Vitamina A, E, C) tienen función antioxidante. Los antioxidantes son sustancias que nos protegen y nos ayudan a mantener nuestro organismo en mejores condiciones.

Como curiosidad, existe una vitamina que podemos fabricarla en nuestra piel mediante la mera exposición al sol, se trata de la **vitamina D**.