

## LA NUEVA GUÍA DE LAS VITAMINAS

La calidad de una dieta a veces puede medirse por su riqueza en vitaminas. Pero estos nutrientes son tan valiosos como vulnerables, por eso es frecuente plantearse si tomar o no algún suplemento.

Las vitaminas son compuesto heterogéneos imprescindibles para la vida y al ingerirlas de forma equilibrada y en dosis esenciales resulta transcendentales para promover el funcionamiento fisiológico. La gran mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser elaboradas por el organismo, por lo que este no puede obtenerlas mas que a través de los alimentos. Los seres humanos necesitamos de trece vitaminas que se clasifica según su solubilidad: existen nueve hidrosolubles (las ocho que comprenden el complejo B y la vitamina C), que se disuelven en agua y cuatro liposolubles (A, D, E y K) que se disuelven en lípidos o grasas.

La propia palabra vitamina se asocia de forma inconciente con vida o vitalidad. Esto explica que las vitaminas gocen de buena prensa y se consideren un nutriente valioso. Su presencia en los alimentos depende de múltiples factores y suelen desaparecer cuanto mas desnaturalizado se encuentra el alimento.

**LAS PRINCIPALES VITAMINAS Y SU PRESENCIA EN LA DIETA**

VITAMINA	MÍNIMO DIARIO	BUENAS FUENTES	SÍNTOMAS CARENCIALES	OBSERVACIONES
<b>A</b> Retinol Betacaroteno	1 mg de equivalentes de retinol	<b>Retinol:</b> mantequilla, queso, yema de huevo <b>Betacaroteno:</b> zanahoria, col y espinaca	Piel seca, caspa, uñas quebradizas, problemas oculares, retraso en crecimiento, pérdida de elasticidad en mucosa digestiva.	Como suplemento, mejor el beta-caroteno: es más antioxidante y solo se convertirá en vitamina A la cantidad necesaria.
<b>D</b>	5 mg	Pescados azules, carne de ternera, lácteos, germen de trigo, setas.	Fragilidad ósea y dental, alteraciones en el crecimiento y el desarrollo físico.	Debe acompañar a los suplementos con calcio y magnesio para la osteoporosis.
<b>E</b> Alfatocoferol	12 mg	Aceite de germen de trigo, aceite de oliva virgen, pan integral, soya, avellana, lino, almendra, frambuesa.	Falta de vitalidad, irritabilidad, inquietud, disminución de la libido, debilidad muscular.	Es un antioxidante de referencia, vital en la protección cardiovascular. Actúa en sinergia con la vitamina C y el selenio.
<b>B1</b> Tiamina	Mujer: 1.2 mg Hombre: 1.4 mg	Levadura de cerveza, arroz y pan integrales, legumbres, cerdo, pollo.	Náuseas, apatía, tristeza, pérdida de apetito, insomnio, fatiga, depresión y dolor abdominal.	Imprescindible para el funcionamiento de las neuronas y la nutrición celular.
<b>B2</b> Riboflavina	Mujer: 1.5 mg Hombre: 1.7 mg	Pollo, pescado azul, cereales integrales, productos lácteos, setas.	Alteraciones digestivas, astenia, irritabilidad, depresión, cefalea.	Puede tomarse con antioxidantes pues refuerza la acción de la vitamina C.
<b>B3</b> Niacina	Mujer: 15 mg Hombre: 18 mg	Carnes en general, sardina, salmón, cacahuates, setas, cereales integrales.	Fatiga, depresión, dermatosis y diarrea.	Es una de las vitaminas del grupo B más utilizadas en terapéutica, especialmente en problemas del sistema nervioso.
<b>B5</b> Ácido Pantoténico	8 mg	Yema de huevo, sandía, arroz integral, legumbres en general, coles, setas.	Agotamiento, infecciones repetitivas, anemia. Mala calidad en uñas, piel y cabello.	Considerada la vitamina antiestrés. Se emplea en fórmulas para compensar el agotamiento de las glándulas suprarrenales.
<b>B6</b> Piridoxina	Mujer: 1.8 mg Hombre: 1.6 mg	Pescado azul, carne, plátano, pan integral, avena, pimiento, aguacate.	Alteraciones en la piel, sistema digestivo y sistema nervioso	Trabaja junto a la vitamina B3, esencial en el metabolismo de los neurotransmisores.
<b>B9</b> Ácido Fólico	160 mg	Verduras de hoja verde, naranja, legumbres, plátano.	Mal desarrollo fetal, anemia megaloblástica, alteraciones neurológicas y neuropatías.	Los suplementos están contraindicados si se toman fármacos contra la epilepsia.
<b>B12</b> Ciacobalamina	5 mg	Productos lácteos, huevo, pescado azul, carnes.	Anemia, alteraciones digestivas, diarrea, estomatitis, gingivitis, neuralgias, neuropatías.	Los síntomas por deficiencia se pueden manifestar dos años después de no tomarla.
<b>C</b> Ácido ascórbico	60 mg	Papaya, kiwi, fresa, naranja, frambuesa, grosella, mango, pimiento rojo crudo, coles, espinaca, acelga.	Encías sangrantes, hematomas, astenia, infecciones de repetición, retraso en cicatrización, anemia ferropénica, fragilidad ósea.	Es muy sensible al oxígeno y acaso la vitamina óptima para suplementar. Se aprovecha mejor en forma orgánica o en ascorbato.

Hoy tenemos una gran variedad de alimentos, pero la técnica con la que se producen (ahorrando costos y tiempo) su manipulación industrial y lo mucho que pueden tardar en consumirse suelen afectar a su equilibrio de nutrientes, incluidas las frágiles vitaminas.

## COMO APROVECHAR MEJOR LAS VITAMINAS

1. Comer todos los días dos platos de vegetales. Uno crudo (ensalada) y uno cocido a vapor (verduras) de colores verdes o intensos.
2. Comer todos los días de tres a cuatro piezas de frutas.
3. Tomar todos los días un jugo de frutos rojos (arandanos, fresas, moras, frambuesas, cerezas, etc).
4. Procurar tomar poco liquido comiendo y abundante entre horas.

Bien  
estar