

Vitamina, cualquiera de los compuestos orgánicos que el cuerpo necesita para el metabolismo, para la protección de la salud y para lograr el crecimiento adecuado en los niños. Las vitaminas también participan en la formación de hormonas, células sanguíneas, sustancias químicas del sistema nervioso y material genético. Las diversas vitaminas no están relacionadas químicamente, y la mayoría de ellas tiene una acción fisiológica distinta. Por lo general actúan como catalizadores, combinándose con las proteínas para crear metabólicamente enzimas activas que a su vez producen importantes reacciones químicas en todo el cuerpo. Sin las vitaminas muchas de estas reacciones tardarían más en producirse o cesarían por completo. Sin embargo, aún falta mucho para tener una idea clara de las intrincadas formas en que las vitaminas actúan en el cuerpo.

Las 13 vitaminas identificadas se clasifican de acuerdo a su capacidad de disolución en grasa (vitaminas liposolubles) o en agua (vitaminas hidrosolubles). Las vitaminas liposolubles, A, D, E y K, suelen consumirse junto con alimentos que contienen grasa y, debido a que se pueden almacenar en la grasa del cuerpo, no es necesario tomarlas todos los días. Las vitaminas hidrosolubles, las ocho del grupo B y la vitamina C, no se pueden almacenar y por tanto se deben consumir con frecuencia, preferiblemente a diario (a excepción de algunas vitaminas B, como veremos después).

El cuerpo sólo puede producir vitamina D; todas las demás deben ingerirse a través de la dieta. La carencia da origen a una amplia gama de disfunciones metabólicas y de otro tipo. Una dieta bien equilibrada contiene todas las vitaminas necesarias, y la mayor parte de las personas que siguen una dieta así pueden corregir cualquier deficiencia anterior de vitaminas. Sin embargo, las personas que siguen dietas especiales, que sufren de trastornos intestinales que impiden la absorción normal de los nutrientes, o que están embarazadas o dando de mamar a sus hijos, pueden necesitar suplementos especiales de vitaminas para sostener su metabolismo. Aparte de estas necesidades reales, también existe la creencia popular de que los suplementos vitamínicos ofrecen remedio para muchas enfermedades, desde resfriados hasta el cáncer; pero en realidad el cuerpo elimina rápidamente casi todos estos preparados sin absorberlos. Además, las vitaminas liposolubles pueden bloquear el efecto de otras vitaminas e incluso causar intoxicación grave si se toman en exceso.

Vitamina A

La vitamina A es un alcohol primario de color amarillo pálido que deriva del caroteno. Afecta a la formación y mantenimiento de la piel, membranas mucosas, huesos y dientes, a la vista y a la reproducción. Uno de los primeros síntomas de insuficiencia es la ceguera nocturna (dificultad en adaptarse a la oscuridad). Otros síntomas son excesiva sequedad en la piel; falta de secreción de la membrana mucosa, lo que produce susceptibilidad a la invasión bacteriana, y sequedad en los ojos debido al mal funcionamiento del lagrimal, importante causa de ceguera en los niños de países poco desarrollados.

El cuerpo obtiene la vitamina A de dos formas. Una es fabricándola a partir del caroteno, un precursor vitamínico encontrado en vegetales como la zanahoria, brécol, calabaza, espinacas, col y batata. La otra es absorbiéndola ya lista de organismos que se alimentan de vegetales. La vitamina A se encuentra en la leche, mantequilla, queso, yema de huevo, hígado y aceite de hígado de pescado. El exceso de vitamina A puede interferir en el crecimiento, detener la menstruación, perjudicar los glóbulos rojos de la sangre y producir erupciones cutáneas, jaquecas, náuseas e ictericia.

FUENTES ALIMENTARIAS

Retinol: hígado, pescado graso, yema de huevo, mantequilla y queso. Beta caroteno: albaricoque, melón, zanahoria, mango, melocotón, espinacas, coles de Bruselas, tomate.

TEN EN CUENTA QUE

La ingestión de esta vitamina ha de ir acompañada de una adecuada dieta proteínica, de otra forma se dificultaría su transporte en sangre y metabolismo. La vitamina A es destruida fácilmente por factores tales como la contaminación ambiental. Queda protegida de esta rápida destrucción cuando es ingerida junto a alimentos ricos en vitamina E. Las intoxicaciones derivada de la ingestión de una dosis alta de origen alimentario son excepcionales.

Enfermedades por exceso de consumo:

Por un consumo inadecuado de suplementos vitamínicos: descamación de la piel, dolor abdominal y vómitos. Los síntomas desaparecen al dejar de tomarlas.

Las vitaminas B

Conocidas también con el nombre de complejo vitamínico B, son sustancias frágiles, solubles en agua, varias de las cuales son sobre todo importantes para metabolizar los hidratos de carbono.

B1

La tiamina o vitamina B1, una sustancia cristalina e incolora, actúa como catalizador en el metabolismo de los hidratos de carbono, permitiendo metabolizar el ácido pirúvico y haciendo que los hidratos de carbono liberen su energía. La tiamina también participa en la síntesis de sustancias que regulan el sistema nervioso. La insuficiencia de tiamina produce beriberi, que se caracteriza por debilidad muscular, inflamación del corazón y calambres en las piernas y, en casos graves, incluso ataque al corazón y muerte. Su deficiencia también produce desgana, mal humor y poco rendimiento en general, pudiendo incluso conducir a dolores nerviosos y graves síntomas de parálisis. Al estar muy ligada al transporte de energía, su necesidad varía en función de la dieta, por lo que es recomendable una mayor cantidad para aquellos que ingieran muchos carbohidratos refinados, tales como el pan y arroz blanco, pasta y azúcar; para personas de avanzada edad y para aquellos con una dieta reducida. También para fumadores y personas que beben alcohol. Varios síntomas clínicos atribuidos al exceso de alcohol son deficiencias que provoca éste en la absorción de la vitamina. Lo mismo sucede en el caso de un uso inmoderado de té o café, debido principalmente a los taninos y los ácidos de estas sustancias.

Muchos alimentos contienen tiamina, pero pocos la aportan en cantidades importantes. Los alimentos más ricos en tiamina son el cerdo, las vísceras (hígado, corazón y riñones), levadura de cerveza, carnes magras, huevos, vegetales de hoja verde, cereales enteros o enriquecidos, germen de trigo, bayas, frutos secos y legumbres. Al moler los cereales se les quita la parte del grano más rica en tiamina, de ahí la probabilidad de que la harina blanca y el arroz blanco refinado carezcan de esta vitamina. La práctica, bastante extendida, de enriquecer la harina y los cereales ha eliminado en parte el riesgo de una insuficiencia de tiamina, aunque aún se presenta en alcohólicos que sufren deficiencias en la nutrición.

FUENTES ALIMENTARIAS

Huevo de bacalao, germen de trigo, cacahuètes, avena, tocino, cerdo y pan. levadura, legumbres, cereales integrales, vaca y aves.

Enfermedades por exceso de consumo:

Un suministro excesivo de vitamina B1 puede afectar la producción de tiroxina de la glándula tiroides y causar pérdidas en las otras vitaminas del grupo B, por lo que es recomendable que se tomen todas las vitaminas de este grupo de una forma natural, evitando cualquier exceso artificial.

B2

La riboflavina o vitamina B2, al igual que la tiamina, actúa como coenzima, es decir, debe combinarse con una porción de otra enzima para ser efectiva en el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y especialmente en el metabolismo de las proteínas que participan en el transporte de oxígeno. También actúa en el mantenimiento de las membranas mucosas. La insuficiencia de riboflavina puede complicarse si hay carencia de otras vitaminas del grupo B. Sus síntomas, no tan definidos como los de la insuficiencia de tiamina, son lesiones en la piel, en particular cerca de los labios y la nariz, y sensibilidad a la luz. Las mejores fuentes de riboflavina son el hígado, la leche, la carne, verduras de color verde oscuro, cereales enteros y enriquecidos, pasta, pan y setas.

FUENTES ALIMENTARIAS

Hígado, leche, queso, huevos, vegetales verdes, avena y legumbres, levadura, mariscos, huevos y frutas secas.

Enfermedades por exceso de consumo:

un consumo elevado de vitamina B2 puede aumentar el riesgo de cáncer de estómago

TEN EN CUENTA QUE

Es destruida fácilmente por la luz, especialmente por la ultravioleta. La leche, con un alto contenido de esta vitamina, envasada en cartones opacos esta más protegida que en envases de vidrio.

B3

La nicotinamida o vitamina B3, vitamina del complejo B cuya estructura responde a la amida del ácido nicotínico o niacina, funciona como coenzima para liberar la energía de los nutrientes. También se conoce como vitamina PP. La insuficiencia de niacina o ácido nicotínico produce pelagra, cuyo primer síntoma es una erupción parecida a una quemadura solar allá donde la piel queda expuesta a la luz del sol. Otros síntomas son lengua roja e hinchada, diarrea, confusión mental, irritabilidad y, cuando se ve afectado el sistema nervioso central, depresión y trastornos mentales.

FUENTES ALIMENTARIAS

hígado, aves, carne, salmón y atún enlatados, cereales enteros o enriquecidos, guisantes (chícharos), granos secos y frutos secos.

El cuerpo también fabrica niacina a partir del aminoácido triptófano. Se han utilizado experimentalmente sobredosis de niacina en el tratamiento de la esquizofrenia, aunque ninguna prueba ha demostrado su eficacia. En grandes cantidades reduce los niveles de colesterol en la sangre, y ha sido muy utilizada en la prevención y tratamiento de la arteriosclerosis. Las grandes dosis en periodos prolongados pueden ser perjudiciales para el hígado.

Enfermedades por exceso de consumo:

En dosis altas la niacina se utiliza para tratar enfermedades como hipercolesterolemia. Puede provocar rubor facial, prurito, alteraciones gastrointestinales o agravar el asma. Puede asimismo provocar una elevación del ácido úrico

B5

Más conocida como ácido pantoténico, esta vitamina del grupo B está presente en casi todas las materias vivas, ayuda a liberar energía de los alimentos, a la conversión de grasas y azúcares en energía. Esencial en la

síntesis del colesterol, de la grasa y de los glóbulos rojos. Ayuda a la síntesis de anticuerpos, a la formación de las células, al crecimiento y al desarrollo del sistema nervioso. Por último contribuye a cicatrizar las heridas y previene la fatiga.

Su deficiencia es poco probable por ser tan común en los alimentos naturales pero, en el caso de que se dé, provoca desórdenes de la piel y de la sangre, hipoglucemia y úlceras duodenales.

FUENTES ALIMENTARIAS

En todas las carnes y vegetales, en especial en el hígado, las frutas frescas y los frutos secos.

Enfermedades por exceso de consumo:

Aunque no se ha documentado ningún caso de toxicidad en los seres humanos, una dosis alta causa problemas hepáticos en las ratas.

TEN EN CUENTA QUE

Esta vitamina se encuentra en casi todos los alimentos, pero siempre y cuando estos no hayan sido procesados en exceso ni congelados

B6

La piridoxina o vitamina B6 es necesaria para la absorción y el metabolismo de aminoácidos. También actúa en la utilización de grasas del cuerpo y en la formación de glóbulos rojos. La insuficiencia de piridoxina se caracteriza por alteraciones en la piel, grietas en la comisura de los labios, lengua depapilada, convulsiones, mareos, náuseas, anemia y piedras en el riñón. Las mejores fuentes de piridoxina son los granos enteros (no los enriquecidos), cereales, pan, hígado, aguacate, espinaca, judías verdes (ejotes) y plátano. La cantidad de piridoxina necesaria es proporcional a la cantidad de proteína consumida.

FUENTES ALIMENTARIAS

levadura, hígado, carnes, cereales integrales, vegetales verdes, banana, germen de trigo, papas, sésamo, repollitos, coliflor y palta, pollo, bacalao, salmón, queso, avena, huevos, aguacates y patatas.

Enfermedades por exceso de consumo:

La toxicidad por dosis altas solo se asocia con la ingestión inadecuada de preparados vitamínicos. Varios gramos al día durante un periodo prolongado se asocian a graves neuropatías periféricas: alteración en la marcha (ataxia) y torpeza en manos y pies.

TEN EN CUENTA QUE

Su efecto se ve potenciado si es tomada junto a las vitaminas B1, B2, B5, C y el magnesio.

B8

Más conocida como biotina, es sintetizada por bacterias intestinales y se encuentra muy extendida en los alimentos, participa en la formación de ácidos grasos y en la liberación de energía procedente de los hidratos de carbono. Se ignora su insuficiencia en seres humanos. Forma parte del grupo B, esencial para el metabolismo de grasas y proteínas. Ayuda al tratamiento de la calvicie, así como a que el cabello no se vuelva blanco. Alivia dolores musculares, el eczema y la dermatitis. También ayuda a combatir la depresión y la

somnolencia.

Su deficiencia provoca el deterioro de las funciones metabólicas descritas, eczema, gran fatiga, depresión, náusea y pérdida de apetito. No es habitual dada una dieta equilibrada, aunque se incrementa el riesgo de deficiencia en el caso de tratamientos de larga duración con antibióticos.

FUENTES ALIMENTARIAS

Hígado, nueces, mantequilla de cacahuete, judías, yema de huevo y coliflor.

Enfermedades por exceso de consumo:

No encontradas

TEN EN CUENTA QUE

La clara de huevo cruda contiene una proteína que impide la absorción de esta vitamina en el intestino, así que mejor no abusar del ponche de huevo...

B9

Más conocida como ácido fólico, (El ácido fólico o folacina es una coenzima necesaria para la formación de proteínas estructurales y hemoglobina) el ácido fólico se pierde en los alimentos conservados a temperatura ambiente y durante la cocción. A diferencia de otras vitaminas hidrosolubles, el ácido fólico se almacena en el hígado y no es necesario ingerirlo diariamente. El ácido fólico es efectivo en el tratamiento de ciertas anemias y la psoriasis. Junto con la B12 participa en la síntesis del ADN, la proteína que compone los cromosomas y que recoge el código genético que gobierna el metabolismo de las células, por lo tanto es vital durante el crecimiento. Previene la aparición de úlceras bucales y favorece el buen estado del cutis. También retarda la aparición de las canas, ayuda a aumentar la leche materna, protege contra los parásitos intestinales y la intoxicación de comidas en mal estado.

Su déficit provoca anemia megaloblástica, mala absorción de los nutrientes debido a un desgaste del intestino. Está asociada, en el caso de dietas inadecuadas, con malformaciones en los fetos, dada la mayor necesidad durante la formación del feto de ácido fólico. Es recomendable también un especial cuidado para quien consuma grandes cantidades de alcohol y quien tome mucha vitamina C.

FUENTES ALIMENTARIAS

Vegetales verdes, champiñones, hígado, naranjas, nueces, vísceras de animales, frutos secos, granos enteros y levadura de cerveza, legumbres, yema de huevo y cereales para el desayuno enriquecidos. Diariamente una fruta fresca o un buen zumo de frutas es un complemento perfecto

Enfermedades por exceso de consumo:

No encontradas

TEN EN CUENTA QUE

En el embarazo las células se multiplican rápidamente y se forma una gran cantidad de tejido. Esto requiere bastante ácido fólico, razón por la que es frecuente una deficiencia de este elemento entre mujeres embarazadas.

B12

La cobalamina o vitamina B12 también se conoce como cianocobalamina, una de las vitaminas aisladas recientemente, y es necesaria en cantidades ínfimas para la formación de nucleoproteínas, proteínas y glóbulos rojos, y para el funcionamiento del sistema nervioso. La insuficiencia de cobalamina se debe con frecuencia a la incapacidad del estómago para producir una glicoproteína (factor intrínseco) que ayuda a absorber esta vitamina. El resultado es una anemia perniciosa, con los característicos síntomas de mala producción de glóbulos rojos, síntesis defectuosa de la mielina (vaina nerviosa) y pérdida del epitelio (cubierta membranosa) del tracto intestinal. La cobalamina se obtiene sólo de fuentes animales: hígado, riñones, carne, pescado, huevos y leche. A los vegetarianos se les aconseja tomar suplementos de esta vitamina.

FUENTES ALIMENTARIAS

hígado, riñón, carnes, pescados, lácteos y huevos.

Enfermedades por exceso de consumo:

No existen pruebas de la toxicidad de esta vitamina

TEN EN CUENTA QUE

Es recomendable que las personas que lleven una dieta vegetariana o macrobiótica cuiden la posible deficiencia de esta vitamina; las algas marinas y los champiñones son las mejores fuentes vegetales de esta vitamina.

B13

También denominada ácido orótico, es una vitamina de la que se sabe aún muy poco, Se sabe que metaboliza el ácido fólico y la vitamina B12, que ayuda en el tratamiento de la esclerosis múltiple y posiblemente previene ciertos problemas del hígado y la vejez prematura.

No se sabe qué síntomas produce su deficiencia, aunque se sabe que la destruye el agua y la luz solar

FUENTES ALIMENTARIAS

Abunda en las raíces comestibles

Enfermedades por exceso de consumo:

No encontradas

B15

También denominada ácido pangámico, es un antioxidante y por tanto protege las células, Es ante todo un aportador de oxígeno ya que facilita su absorción en todos los tejidos. Ayuda a la síntesis de las proteínas, estimula las respuestas del sistema inmunológico, protege el hígado de la cirrosis, baja los niveles de colesterol en la sangre, alivia los síntomas de la angina y del asma, protege de los agentes contaminantes, acelera la recuperación de la fatiga, evita la resaca, neutraliza el deseo de alcohol y prolonga el promedio de vida de las células.

Su deficiencia provoca desorden glandular y nervioso, enfermedades del corazón y disminución de la oxigenación de los tejidos.

FUENTES ALIMENTARIAS

Levadura, semillas de sésamo y calabaza y los cereales integrales

Enfermedades por exceso de consumo:

No encontradas

TEN EN CUENTA QUE

Su absorción y actividad mejora cuando es ingerida junto a las vitaminas A y E.

B17

También denominada laetrile, Sabemos aún muy poco sobre ella. Es una vitamina muy controvertida entre los científicos.

Se cree que su déficit provoca poca resistencia al cáncer.

FUENTES ALIMENTARIAS

Interior de semillas de ciruela, melocotón, albaricoque, manzana y mandarina

Enfermedades por exceso de consumo:

Debe tomarse en pequeñas dosis porque una parte de su molécula es el conocido cianuro.

Otras vitaminas del grupo B

El ácido pantoténico, otra vitamina B, desempeña un papel aún no definido en el metabolismo de proteínas, hidratos de carbono y grasas. Abunda en muchos alimentos y también es fabricado por bacterias intestinales.

La paba, el ácido para-aminobenzoico es una de las últimas vitaminas descubiertas del grupo B, pudiendo fabricarla el organismo. Su función es Ayudar a formar el ácido fólico y participa en el metabolismo de las proteínas. Además se ha descubierto que ayuda a restaurar el color natural del cabello, a retardar la aparición de arrugas, a mantener saludable la piel y a reducir el dolor de las quemaduras. Su deficiencia produce eczema y los alimentos que la contienen son levadura de cerveza, cereales integrales, salvado y germen de trigo.

Colina, Produce en el cerebro una sustancia que fortalece la memoria. Participa también en la transmisión de los impulsos nerviosos y contribuye a eliminar toxinas del organismo. En EE.UU. es prescrita para el tratamiento de los trastornos de la memoria. Sin embargo, en Francia, es usada más por su acción beneficiosa sobre el metabolismo hepático. Su deficiencia provoca la degeneración grasa del hígado y cirrosis, además del endurecimiento de las arterias y la enfermedad de Alzheimer. Es aconsejable, como es el caso de muchas otras vitaminas del grupo B, para aquellos que beben alcohol.

Vitamina C (ácido ascórbico)

La vitamina C es importante en la formación y conservación del colágeno, la proteína que sostiene muchas estructuras corporales y que representa un papel muy importante en la formación de huesos y dientes. También favorece la absorción de hierro procedente de los alimentos de origen vegetal. El escorbuto es la clásica manifestación de insuficiencia grave de ácido ascórbico. Sus síntomas se deben a la pérdida de la acción cimentadora del colágeno, y entre ellos están las hemorragias, caída de dientes y cambios celulares en

los huesos de los niños. La afirmación de que las dosis masivas de ácido ascórbico previenen resfriados y gripe no se ha obtenido de experiencias meticulosamente controladas. Sin embargo, en otros experimentos se ha demostrado que el ácido ascórbico previene la formación de nitrosaminas, unos compuestos que han producido tumores en animales de laboratorio y quizá los produzcan en seres humanos. Aunque el ácido ascórbico no utilizado se elimina rápidamente por la orina, las dosis largas y prolongadas pueden derivar en la formación de cálculos en la vejiga y el riñón, interferencia en los efectos de los anticoagulantes, destrucción de la vitamina B12 y pérdida de calcio en los huesos. Las fuentes de vitamina C se encuentran en los cítricos, fresas frescas, pomelo (toronja), piña y guayaba. Buenas fuentes vegetales son el brécol, las coles de Bruselas, tomates, espinacas, col, pimientos verdes, repollo y nabos.

Frutas y vegetales ricos en vitamina C (% de cantidad diaria recomendada por 100g).	
Coles de Bruselas	80 %
Coliflor	120 %
Fresas	120 %
Grosellas	400%
Kiwi	196 %
Limón	160%
Melon	30%
Naranja	76 %
Pimiento verde	200 %
Nabo	34 %
Tomate	40%

Enfermedades por exceso de consumo:

El límite más alto tolerable es de 2000 mg/día. Las dosis elevadas (más de 1000 mg por día) pueden provocar dolores de cabeza y diarrea. Las dosis altas prolongadas pueden aumentar el riesgo de piedras en los riñones. El ácido ascórbico aumenta la absorción de hierro para que las personas con alteraciones en la sangre, como hemocromatosis, talasemia o anemia sideroblástica, deben sobre todo evitar dosis elevadas. Las dosis elevadas pueden también diluir la sangre e interferir con fármacos anticoagulantes, análisis de sangre para la diabetes, y análisis de heces. El escorbuto de rebote puede producirse después de la supresión súbita de grandes dosis a largo plazo. Esto puede afectar a los hijos de embarazadas que suprimen súbitamente estas dosis altas.

TEN EN CUENTA QUE

Se elimina a las tres horas de ingerirla, por lo que debe tomarse varias veces al día. Se potencia en presencia de bioflavonoides (presentes en la capa blanca de los cítricos debajo de la piel), calcio y magnesio.

Vitamina D

Es necesaria para la formación normal de los huesos y para la retención de calcio y fósforo en el cuerpo. También protege los dientes y huesos contra los efectos del bajo consumo de calcio, haciendo un uso más efectivo del calcio y el fósforo. Llamada también 'vitamina solar', la vitamina D se obtiene de la yema de huevo, hígado, atún y leche enriquecida con vitamina D. También se fabrica en el cuerpo cuando los esteroides, que se encuentran en muchos alimentos, se desplazan a la piel y reciben la radiación solar. La insuficiencia de vitamina D, o raquitismo, se da rara vez en los climas tropicales donde hay abundancia de rayos solares, pero hubo un tiempo en que era común entre los niños de las ciudades poco soleadas antes de empezar a utilizar leche enriquecida con esta vitamina. El raquitismo se caracteriza por deformidad de la caja torácica y el cráneo y por piernas arqueadas, todo ello producido por la mala absorción de calcio y fósforo en el cuerpo. Debido a que la vitamina D es soluble en grasa y se almacena en el cuerpo, su consumo excesivo puede causar intoxicación vitamínica, daños al riñón, letargia y pérdida de apetito.

Enfermedades por exceso de consumo:

La vitamina D es muy tóxica en dosis elevadas. Los niños pueden verse gravemente dañados si toman cantidades diarias superiores a 1.000 IUI, lo que puede causar retraso en el crecimiento mental y físico, insuficiencia renal y la muerte. Tanto en los niños como en los adultos, las cantidades superiores a 50.000 IUI pueden provocar debilidad, anorexia, vómitos, diarrea y cambios mentales. El uso prolongado de dosis muy elevadas puede derivar en la calcificación de los tejidos blandos e insuficiencia renal que puede ser mortal. Las dietas bajas en calcio y la retirada de la vitamina pueden normalmente invertir los efectos secundarios excepto en el caso de la insuficiencia renal.

TEN EN CUENTA QUE

Al ser liposoluble, por lo tanto no eliminable fácilmente por la orina, un uso excesivo continuo de esta vitamina tiene un efecto tóxico, se rompe el balance entre el calcio y el fosfato y se crean depósitos de calcio en los tejidos blandos, paredes de los vasos sanguíneos y riñones. Una exposición normal al sol y una correcta alimentación son suficientes para alcanzar un nivel adecuado. La pigmentación adquirida tras la exposición al sol es una defensa que reduce la producción de vitamina D

Vitamina E

El papel de la vitamina E en el cuerpo humano aún no se ha establecido claramente, pero se sabe que es un nutriente esencial en más de veinte especies de vertebrados. Esta vitamina participa en la formación de los glóbulos rojos, músculos y otros tejidos y en la prevención de la oxidación de la vitamina A y las grasas. Se encuentra en los aceites vegetales, germen de trigo, hígado y verduras de hoja verde. Aunque la vitamina E se aconseja popularmente para gran variedad de enfermedades, no hay pruebas sustanciales que respalden estas afirmaciones. Si bien se almacena en el cuerpo, parece que las sobredosis de vitamina E tienen menos efectos tóxicos que las de otras vitaminas liposolubles.

Frutas y vegetales con contenido en vitamina E (% de cantidad diaria recomendada por 100g).
1/2 aguacate
Boniato
Brócoli
Ciruela
Espinacas

Espárragos
Manzana
Moras
Plátano
Tomate
Zanahoria
30 %
50 %
11 %
6 %
20 %
25 %
2 %
10 %
2 %
12 %
5 %

Enfermedades por exceso de consumo:

El nivel más alto recomendado es de 1.000 IUI de dl-alfa tocoferol. Las dosis mayores pueden causar problemas de sangrado, especialmente en las personas que toman medicamentos anticoagulantes. Existen algunos estudios que indican que la vitamina E, como otros antioxidante, pueden tener efectos pro-oxidantes perjudiciales.

TEN EN CUENTA QUE

Si tomas suplementos de hierro debes separar la ingestión de suplementos de vitamina E unas ocho horas. En dosis altas puede aumentar la presión en los hipertensos, por lo que, si es ingerida en forma de suplemento, debe tomarse gradualmente.

Vitamina K

La vitamina K es necesaria principalmente para la coagulación de la sangre. Ayuda a la formación de la protrombina, enzima necesaria para la producción de fibrina en la coagulación. Las fuentes más ricas en vitamina K son la alfalfa y el hígado de pescado, que se emplean para hacer preparados con concentraciones

de esta vitamina. Las fuentes dietéticas incluyen todas las verduras de hoja verde, yema de huevo, aceite de soja o soya e hígado. Para un adulto sano, una dieta normal y la síntesis bacteriana a nivel intestinal suele ser suficiente para abastecer el cuerpo de vitamina K y protrombina. Las alteraciones digestivas pueden provocar una mala absorción de vitamina K y, por tanto, deficiencias en la coagulación de la sangre.

Enfermedades por exceso de consumo:

Se conocen respuestas de tipo alérgico, incluidas las erupciones y picores, a las dosis elevadas. Aquellas personas que toman Coumadina, un anticoagulante, no deberían tomar vitamina K sin consultar con el médico.

TEN EN CUENTA QUE

Si estas tomando anticoagulantes, esta vitamina elimina sus efectos.

Vitamina H

Más conocida como biotina, forma parte del grupo B (B8). Conocida también como vitamina H.

Vitamina P

Bajo este nombre se agrupa el complejo de bioflavonoides tales como la citrina, la rutina, la hesperidina, los flavones y los flavonoles, un grupo de componentes ligados a la vitamina C.

Su función es potenciar la acción de la vitamina C además de ayudar a que esta no sea destruida por la oxidación del aire. Valiosa por su poder antioxidante, al neutralizar los daños producidos por los radicales libres. Previene la formación de cardenales ya que fortalece las paredes de los capilares. Es un factor de eficacia antihemorrágica. Es necesaria para que el riñón filtre adecuadamente y ayuda al buen funcionamiento del hígado. Su deficiencia provoca debilidad capilar y síndromes pseudo-esorbútics.

FUENTES ALIMENTARIAS

Presente en frutas como cítricos, ciruela, cerezas, uvas y en verduras como el pimiento verde, brócoli y tomate.

Enfermedades por exceso de consumo:

No encontradas

Vitamina T

Se sabe muy poco de esta vitamina. Sabemos que ayuda a la coagulación de la sangre y a la formación de plaquetas, por ello es útil en ciertos tipos de anemias y hemofilia.

FUENTES ALIMENTARIAS

Semillas de sésamo y yema de huevo.

Enfermedades por exceso de consumo:

No encontradas

Vitamina U

También conocida por ácido menínico, Importante en el tratamiento de las úlceras, ya que normaliza la membrana mucosa del estómago e intestino. También parece tener un efecto positivo en las enfermedades cardíacas y algunos problemas de la piel.

FUENTES ALIMENTARIAS

Col cruda

Enfermedades por exceso de consumo:

No encontradas