

ESQUEMA-VITAMINAS

- * **Definición**
- Compuestos orgánicos → Neces. Peq. Cantid. → Aportad. Exogenam. por alimentos (del todo o en parte).
 - No aportan energía → pero la mayoría son esenciales → Son reguladores (Metabolizan).
 - Su ausencia total → provoca enfermedades graves y la muerte (lesiones oculares, beri-beri, escorbuto...).
 - Abreviaciones para señalar cantidad reomendada: CDR O IDR.

- * **Causas Avitaminosis**
- * **Carencias de aportes:**
La carencia proviene de los alimentos
Por seguir una dieta desequilibrada
 - * **Carencias de absorción:**
Por trastornos de absorción
Por antagonismo con ciertos fármacos o alimentos
 - * **Carencias por incremento de necesidades fisiológicas:**
En la infancia o adolescencia
Durante el embarazo
En la lactancia
En la tercera edad
 - * **Carencias por circunstancias o estados específicos**
Por estrés
En los fumadores
Bebedores en exceso
Mujeres que toman anavulatorios
En los deportistas

Se clasifican por su solubilidad y su principal acción terapéutica.

* Clasificación
Vitaminas

* Vitaminas
Hidrosolubles
C, Grupo B

- . Solubles en agua
- . Fácil asimilación → Se absorben con agua en el intestino
- . Tomadas en exceso son eliminadas por la orina
- . Su aporte debe ser renovado constantemente → Así, La mayoría no son almacenadas
- . Son muy lábiles; sensibles al calor, la luz y el aire)
- . Pasan con facilidad al agua del cocinado

* Vitaminas
Liposolubles
A,D,E,K

- . Solubles en grasas ----- Se hayan disueltas en los lípidos
- . Son absorbidas en el intestino delgado en presencia de secreción biliar (Bilis)
- . No se eliminan por la orina
- . Se almacenan en el organismo, sobre todo en el hígado y el tejido adiposo
- . Pueden provocar hipervitaminosis
- . Se conservan bastante bien con la cocción