

## ¿QUÉ SON LAS VITAMINAS?

Las vitaminas son **sustancias importantes** para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Participan en muchas reacciones de nuestro cuerpo, por ejemplo ayudando a convertir los alimentos en energía.

## ¿CUÁNTAS VITAMINAS EXISTEN?

Hay 13 vitaminas diferentes:

- Vitamina A (retinol)
- Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Vitamina B3 (niacina)
- Vitamina B5 (ácido pantoténico)
- Vitamina B6 (piridoxina)
- Vitamina B9 (ácido fólico)
- Vitamina B12 (cianocobalamina)
- Vitamina C (ácido ascórbico)
- Vitamina D (calciferol)
- Vitamina E (tocoferol)
- Vitamina H (biotina)
- Vitamina K

## ¿EL CUERPO PUEDE PRODUCIR SUS PROPIAS VITAMINAS?

La mayor parte de las vitaminas se obtiene a partir de los **alimentos**, ya que no pueden ser fabricadas por nuestro organismo.

Sólo dos vitaminas pueden ser fabricadas por nuestro cuerpo: la **vitamina B3** (niacina) y la **vitamina D** (calciferol).

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE VITAMINAS HIDROSOLUBLES Y LIPOSOLUBLES?

Las vitaminas se clasifican en dos grandes grupos:

Las **vitaminas hidrosolubles** (vitamina C y vitaminas B), que se disuelven en agua. Por eso, este tipo de vitaminas no se acumulan en el cuerpo.

Las **vitaminas liposolubles** (vitaminas A, D, E y K), que se disuelven en grasa. Las vitaminas liposolubles, cuando se toman en exceso, se almacenan en los tejidos del cuerpo, pudiendo producir efectos adversos.

## ¿EN QUÉ SITUACIONES SE PUEDEN NECESITAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS?

Con una alimentación **variada y equilibrada**, sobre todo cuando se toman alimentos en estado crudo o natural, podemos obtener las vitaminas necesarias.

En ciertas situaciones puede ser necesario tomar vitaminas, por ejemplo en:

- Niños que toman poco sol: vitamina D.
- Mujeres en el embarazo: ácido fólico.
- Fumadores: vitaminas C y B.
- Personas con estrés
- Ciertas enfermedades
- Personas que siguen dietas severas

**ANTES DE TOMAR VITAMINAS,  
CONSULTE A SU MÉDICO O  
FARMACÉUTICO**

## ¿QUÉ HACEN LAS VITAMINAS? Y ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

VITAMINA	SE ENCUENTRA EN
<b>VITAMINA A</b> Es importante para la vista y la piel	Leche entera, mantequilla, zanahorias, huevos, hígado
<b>VITAMINA B1</b> Participa en el metabolismo de los hidratos de carbono (azúcares) y ayuda a mantener en buen funcionamiento a las neuronas.	Cereales integrales, vegetales verdes, carne, cascarilla de arroz, levadura de cerveza.
<b>VITAMINA B2</b> Participa en los procesos de obtención de energía de las células.	Leche, quesos, huevos, hígado, carne, vegetales verdes.
<b>VITAMINA B3</b> Interviene en el metabolismo de azúcares, grasa y proteínas.	Carne de vaca, leche, huevos, castañas, cacahuetes
<b>VITAMINA B5</b> Además de intervenir en el metabolismo de azúcares, grasas y proteínas, participa en la fabricación de colesterol.	Hígado, cereales, levadura, patatas, tomates, coles, guisantes.
<b>VITAMINA B6</b> Facilita la fabricación de material genético (ácidos nucleicos).	Carnes rojas, vísceras, legumbres (lentejas), frutos secos, plátanos.
<b>VITAMINA B12</b> Es importante para la formación de glóbulos rojos de la sangre.	Hígado, riñones, huevos, leche y queso, carne de vaca y cerdo, pescado. Los vegetales casi no tienen esta vitamina.
<b>VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)</b> Es esencial para la formación de glóbulos rojos y blancos de la sangre. También es importante para la fabricación de material genético (ADN y ARN).	Vegetales verdes, zanahorias, judías, carne, pescado azul, albaricoque, huevos, hígado y riñones

## ¿QUÉ HACEN LAS VITAMINAS? Y ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

VITAMINA	SE ENCUENTRA EN...
<b>VITAMINA C</b> Tiene acción antioxidante. Puede favorecer la resistencia a las infecciones y la absorción de hierro.	Frutas cítricas, kiwi, melón, cerezas, pimientos verdes, vegetales frescos, cerezas, tomates.
<b>VITAMINA D</b> Favorece la absorción (entrada) de calcio y fósforo. Realiza una importante acción en la fijación del calcio y del fósforo en los huesos.	Aceite de hígado de bacalao, pescado, yema de huevo, leche y derivados, mantequilla
<b>VITAMINA E</b> Tiene acción antioxidante.	Aceite de oliva y otros aceites vegetales, frutas, cacahuetes, yema de huevo, vegetales de hojas verdes, nueces
<b>VITAMINA H</b> Interviene en la fabricación de grasas, azúcares y proteínas.	Hígado, riñones, carne, huevos, queso, verduras frescas, legumbres, chocolate, cacahuetes.
<b>VITAMINA K</b> Necesaria para la fabricación de diversas sustancias que participan en la coagulación de la sangre.	Hojas de vegetales verdes (espinacas, coles verdes,...), hígado, queso, yema de huevo, tomate, carne.

## ¿SON SENSIBLES LAS VITAMINAS?

Las vitaminas son sensibles a la **luz**, al **calor**, el **aire** y la **humedad**. Por eso, durante la elaboración o conservación de los alimentos, las vitaminas pueden destruirse y perder sus propiedades.

Es importante que nuestra alimentación, además de alimentos elaborados (cocidos, fritos, en conserva o congelados) sea rica en alimentos **crudos y naturales**.

Por ejemplo, el zumo de naranja pierde la mitad de su contenido en Vitamina C a la media hora de ser exprimido.

## ¿ANTES DE TOMAR VITAMINAS ES NECESARIO CONSULTAR CON SU MÉDICO O FARMACÉUTICO?

Sí, sobre todo en situaciones especiales como:

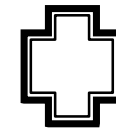
- Embarazo
- Lactancia
- Consumo de anticonceptivos
- Estrés físico importante
- Dietas de adelgazamiento
- Consumo de medicamentos
- Estrés

## ¿CÓMO SE PUEDE NOTAR SI EXISTE UNA FALTA DE VITAMINAS?

Es importante recordar que con una alimentación **variada y equilibrada** se pueden conseguir **todas las vitaminas** necesarias para una buena salud.

Los **síntomas** de falta de vitaminas pueden aparecer de forma distinta en cada persona. Generalmente, puede aparecer pérdida del apetito, fatiga, falta de concentración, irritabilidad, apatía o insomnio.

# VITAMINAS



**FARMACIA C. ZARZUELO**  
C/ Ciudad de Melilla – Local 20–21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)  
Tel: 952 563067  
e-mail: zarzuelo@mail.cofaran.es