

## CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

# vitaminas

Las vitaminas son un grupo de sustancias caracterizadas por su intervención en la regulación de diferentes reacciones metabólicas. Estos constituyentes de los alimentos son esenciales para el organismo, debiéndose aportar diariamente en la dieta. En estados carenciales, su suplementación da lugar a una reversión rápida de los síntomas de deficiencia asociados.

Las vitaminas se clasifican de acuerdo a su solubilidad en dos grupos:

- **Vitaminas liposolubles:** se disuelven en grasa. Su absorción está mediada por las sales biliares y cuando se toman en exceso se almacenan en los tejidos del cuerpo, pudiendo producir efectos adversos. Su eliminación se produce a nivel fecal. En este grupo se incluyen la vitamina A o antixeroftálmica, la vitamina D o antirraquítica, la vitamina E y la vitamina K o antihemorrágica.
- **Vitaminas hidrosolubles:** se disuelven en agua, el almacenamiento de este tipo de vitaminas es bajo o nulo y se eliminan a nivel urinario. En este grupo se encuentra la vitamina C o antiescorbútica y el complejo vitamínico B integrado por la tiamina, la riboflavina, la niacina, la biotina, el ácido pantoténico, la piridoxina o vitamina B6, el ácido fólico y la cobalamina o vitamina B12.



# CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

## vitaminas

HIDROSOLUBLES	Fuentes dietéticas	Principales funciones en el organismo	Deficiencia
Vitamina B1 (tiamina)	Cerdo, carne, menudillos, cereales integrales, legumbres	Participa en el funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en el metabolismo de glúcidos y el crecimiento y mantenimiento de la piel.	Beriberi (cambios en los nervios periféricos, edema, fallo cardíaco)
Vitamina B2 (riboflavina)	Ampliamente distribuido en los alimentos	Participa en los procesos de obtención de energía de las células	Labios enrojecidos, fisuras en los bordes de la boca, lesiones oculares
Vitamina B3 (Niacina)	Hígado, carnes magras, cereales, legumbres	Participa en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas	Pelagra ( lesiones cutáneas y gastrointestinales, desórdenes nerviosos mentales)
Vitamina B6 (piridoxina)	Carnes, verduras, cereales integrales, legumbres, yema de huevo	desarrolla una función vital en el organismo que es la síntesis de carbohidratos, proteínas, grasas y en la formación de glóbulos rojos, células sanguíneas y hormonas. Al intervenir en la síntesis de proteínas, lo hace en la de aminoácidos, y así participa de la producción de anticuerpos.	anemia, fatiga, depresión, disfunciones nerviosas, seudoseborreas, boqueras, vértigo, conjuntivitis, náuseas y vómitos
Ácido pantoténico	Se encuentra presente en la mayoría de los alimentos	Desempeña un papel central en el metabolismo energético	Fatiga, trastornos del sueño y fallos de coordinación
Ácido fólico	Legumbres, verduras verdes, productos de trigo integral	Correcta formación de las células sanguíneas, es componente de algunas enzimas necesarias para la formación de glóbulos rojos y su presencia mantiene sana la piel y previene la anemia	anemias, trastornos digestivos e intestinales, enrojecimiento de la lengua
Vitamina B12 (cobalamina)	Carnes, huevos, productos lácteos ( no presente en alimentos de origen vegetal	esencial para la síntesis de la hemoglobina y la elaboración de células, como así también para el buen estado del sistema nervioso.	Anemia perniciosa, desórdenes neurológicos
Vitamina C (ácido ascórbico)	Cítricos, tomates, pimientos verdes, lechuga, patata	Interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos por ser buena para la formación y mantenimiento del colágeno. Protege de la oxidación. Desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro no hémico en el organismo.	Escorbuto esta caracterizado por un debilitamiento general del organismo, anemia, encías inflamadas y hemorragias.

# CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

## vitaminas

LIPOSOLUBLES	Fuentes dietéticas	Principales funciones en el organismo	Deficiencia
Vitamina A (retinol)	Provitamina A (beta caroteno) distribuida en los vegetales. El retinol presente en la leche, mantequilla, queso, margarina enriquecida, hígado	ayuda a la formación y mantenimiento de dientes sanos y tejidos blandos y óseos, de las membranas mucosas y de la piel. genera pigmentos necesarios para el funcionamiento de la retina	Xeroftalmia (queratinización del tejido ocular), ceguera nocturna, ceguera permanente
Vitamina D	Aceite de hígado de bacalao, huevos, productos lácteos, leche enriquecida y margarina	Promueve el crecimiento y mineralización de los huesos. Aumenta la absorción de calcio	Raquitismo (deformidades óseas), en los niños. Osteomalacia en adultos
Vitamina E (tocoferoles)	Semillas, vegetales de hojas verdes, margarina, aceite	Actúa como antioxidante evitando daños a la membrana celular	Posiblemente anemia
Vitamina K	Verduras de hojas verdes, pequeñas cantidades en carnes, frutas y cereales	Importante para la coagulación sanguínea	Deficiencias condicionadas asociadas con graves hemorragias. Hemorragias internas