



## VITAMINAS

### Introducción

El término Vitamina se le debe al Bioquímico polaco Casimir Funk quien lo planteó en 1912. Consideraba que eran necesarias para la vida (vita) y la terminación Amina es porque creía que todas estas sustancias poseían la función Amina.

Las Vitaminas son esenciales en el metabolismo y necesarias para el crecimiento y para el buen funcionamiento del cuerpo. Solo la Vitamina D es producida por el organismo, el resto se obtiene a través de los alimentos.

Todas las vitaminas tienen funciones muy específicas sobre el organismo y deben estar contenidas en la alimentación diaria para evitar deficiencias. No hay alimento mágico que contenga todas las vitaminas, solo las combinaciones adecuadas de los grupos de alimentos hacen cubrir los requerimientos de todos los nutrimentos esenciales para la vida.

Tener una buena alimentación es indispensable para el desarrollo de todas nuestras habilidades físicas y mentales; además la deficiencia de vitaminas puede llevarnos a contraer enfermedades graves que podríamos corregir con una alimentación balanceada. La carencia de vitaminas se denomina Hipovitaminosis y el exceso de alguna de ellas pueda producir Hipervitaminosis.

Son sustancias indispensables en la nutrición de los seres vivos; no aportan energía, pero sin ellas el organismo no podría aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por medio de la alimentación.

Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos, que son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana.

Las vitaminas no producen energía, por tanto no producen calorías. Estas intervienen como catalizador en las reacciones bioquímicas provocando la liberación de energía. En otras palabras, la función de las vitaminas es la de aportar elementos que regulan el buen funcionamiento de todas los elementos y procesos en la célula.

Existe un número de actividades cotidianas que interfieren al buen estado nutricional y vitamínico, a los cuales se los debe considerar

como contrarios a las vitaminas, y están comprendidas principalmente por el tabaco, el alcohol, el café y el te en exceso, ciertos medicamentos y los problemas de conservación y cocción de los alimentos.

***.- Hacer un resumen de la lectura en el cuaderno.***

**Definición.**- Las vitaminas son sustancias orgánicas, de naturaleza y composición variada. Imprescindibles en la \_\_\_\_\_ de los seres vivos. No aportan energía, pero permiten \_\_\_\_\_ los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Su efecto consiste en ayudar a \_\_\_\_\_ los alimentos en energía. Las necesidades vitamínicas varían según las especies, con la edad y con la actividad.

**Clasificación de las vitaminas.-**

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos:

- a. Vitaminas Liposolubles.
- b. Vitaminas Hidrosolubles.