

Las Vitaminas



Magefesa

Las Vitaminas

LAS VITAMINAS ESENCIALES PARA LA SALUD

Sin un aporte equilibrado de vitaminas, aparecen las enfermedades, Afortunadamente, las vitaminas se encuentran en abundancia en los alimentos que se toman habitualmente.

DONDE ENCONTRARLOS

- Vit. A** En verduras, frutas, zanahorias, espinacas, lechugas leche y hígado.
- Vit. B1** En tejidos animales y vegetales, levadura, cereales, hígado, cerdo, cacahuetes.
- Vit. B2** En huevos, hígado espinacas y leche.
- Vit. B6** En hígado, secos, leche, arroz y cereales.
- Vit. B12** En levaduras, hígado, carne, huevos y leche.
- Vit. C** En verduras, frutas secas, sobre todo cítricos.
- Vit. D** En el pescado.
- Vit. F** En el germen del trigo, verduras, leche y carne.
- Vit. G** En la carne y, sobre todo, en el hígado.
- Vit. K** En la mayoría de los alimentos.
- Vit. M** En el hígado, huevos, verduras, carne y cereales.

DIFERENCIAS EN EL ORGANISMO DEBIDAS A LAS VITAMINAS

- Vit. A** En exceso, puede ser tóxica, Aumenta el vigor físico, ayuda al crecimiento. El primer síntoma de la falta de esta vitamina es la ceguera nocturna.
- Vit. B1** Su deficiencia afecta a los sistemas digestivos y nerviosos.
- Vit. B2** Su deficiencia provoca dermatitis, dificultades en la visión, inflamación de la lengua y ojos y grietas en los labios.
- Vit. B6** Su carencia produce anemia, dermatitis y convulsiones.
- Vit. B12** Su carencia produce anemia perniciosa.
- Vit. C** Su falta desencadena el escorbuto.
- Vit. D** Su exceso, produce desmineralización. Su falta, raquitismo.
- Vit. F** Su carencia dificulta la absorción de grasas.
- Vit. G** Su falta produce pelagra, afecta al cutis y al sistema digestivo. En casos graves, lleva a la demencia.
- Vit. K** Su falta afecta al tiempo de coagulación de la sangre.
- Vit. M** Su carencia produce anemia megaloblástica.

Consumo Alimenticio

TABLA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS ALIMENTOS.

Alimentos y Observaciones:

VERDURAS (cocidas o en ensalada).
Diariamente, preferible en ensalada, porque así, conservan mejor las vitaminas.

LEGUMBRES (judías, garbanzos, lentejas).
Tres veces por semana. Para niños y ancianos, es preferible prepararlas en forma de puré.

ARROZ
Dos veces por semana.

PASTAS
Dos veces por semana

PATATAS
Diariamente.

HUEVOS
Diariamente-, o unas 5 veces por semana, dos huevos para los mayores y uno para los niños.

CARNES, VISCERAS
Tres veces por semana. Conviene poner hígado alguna vez. No es bueno que los niños tomen carnes excesivamente grasas.

PESCADOS
Cuatro veces por semana. Recordar que el pescado tiene más desperdicio que la carne.

Consumo Alimenticio

TABLA DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS ALIMENTOS.

Alimentos y Observaciones:

FRUTAS
Diariamente. Es el mejor postre que se puede tomar. Comerlas duras para evitar trastornos digestivos.

LECHE
Consumo diario, en el desayuno, merienda o postre, o como parte integrante de platos. Los niños deben tomar 3 ò 4 veces al día.

PAN
Diariamente.

QUESO
Tres veces por semana, en merienda o postre.

AZUCAR, DULCES, ETC.
Diariamente, pero azucarando con moderación y no abusando de los dulces y chocolates.

BEBIDAS:
VINOS
1/2 litro diario para adultos, nada los niños.

ZUMOS DE FRUTAS
Muy recomendable, en especial para los niños. Mejor prepararlos en el acto para mantener las vitaminas.

TE Y CAFE
Deben evitarse para los niños. Después de los 6 años, colorear la leche si al niño no le gusta sola.