Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found
https://enfamilia.

Image not found
https://enfamilia.aeped.es/site

ilia.aepe

Image not found
file:///var/www/enfam

Vitaminas

Las **vitaminas**, sin darnos cuenta, son parte de nuestra alimentación normal de todos los días.

Constituyen un grupo heterogéneo de sustancias naturales que tienen en común que su presencia resulta necesaria para que los organismos vivos desarrollen sus funciones vitales adecuadamente. Las vitaminas intervienen de forma directa o indirecta en múltiples y complejos sistemas de reacciones químicas (metabolismo) que se producen dentro de los seres vivos.

Clásicamente las vitaminas se nombran con letras del abecedario y por una de sus propiedades se han separado en dos grupos: las que se disuelven en grasas (liposolubles): A, D, E, K y F, y las que se disuelven en agua (hidrosolubles): B y C.

Aunque los requerimientos diarios de vitaminas son mínimos, la importancia de estas sustancias radica en que el organismo no las puede fabricar (sintetizar) y por lo tanto dependemos directamente de lo que tomamos a través de los alimentos o de que nos expongamos al sol, como en el caso de la vitamina D; y como ningún alimento contiene todas las vitaminas necesarias, nuestra dieta ha de ser obligatoriamente variada.

¿Qué enfermedades produce su carencia?

La falta casi absoluta de vitaminas puede dar lugar a enfermedades carenciales, hoy día casi inexistentes en los países desarrollados, como el escorbuto (falta de vitamina C), la pelagra (falta de vitamina B1) o el raquitismo (falta de vitamina D).

Actualmente se sabe que el déficit importante de vitamina A no solo produce ceguera, sino que es causa de importantes problemas inmunitarios responsables de numerosas muertes infantiles, por lo que en los últimos años viene llevándose a cabo, por parte de la OMS y UNICEF, una campaña mundial de administración de esta vitamina a la población infantil y a las gestantes en los países donde abunda la malnutrición y resultan más afectados de esta carencia alimentaria.

¿Qué enfermedades produce el exceso de vitaminas?

Aunque por lo general solo se hable de las vitaminas para referirse a su carencia, el exceso de aporte de vitaminas puede provocar también enfermedades (intoxicaciones). Estos problemas son característicos de las vitaminas liposolubles pues, cuando su aporte es excesivo, quedan retenidas acumulándose en el cuerpo. Los casos más habituales son los de la intoxicación por vitamina D y por vitamina A

¿Los niños deben recibir suplementos vitamínicos?

Los pediatras recomiendan la administración a los lactantes, durante el primer año de su vida, de suplementos de vitamina D en forma de gotas. Esto es especialmente importante en los meses de invierno y si se vive en regiones poco soleadas, ya que esta vitamina se fabrica en gran parte en la propia piel, gracias a los rayos del sol. Las fórmulas adaptadas están también suplementadas con vitaminas, aunque para recibir la cantidad recomendada de vitamina D sería necesario consumir más de un litro de leche al día.

No se debe hacer ver a los niños que necesitan tomar pastillas o jarabes para estar fuertes y sanos. Las vitaminas

están en los alimentos y una dieta variada que incluya además productos crudos, como frutas y determinadas verduras, asegura un aporte más que suficiente de vitaminas, por lo que es innecesario y puede incluso llegar a ser perjudicial para la salud, tomar suplementos vitamínicos en forma de productos farmacéuticos o de herbolario.

Hay que tomar todos los días alimentos de los cuatro grupos clásicos y así estarán sobradamente cubiertas todas nuestras necesidades vitamínicas:

pan y cereales	hortalizas y frutas	lácteos	carnes, pescados, huevos y legumbres
mejor si son integrales	mejor hortalizas naranjas y verde-oscuras	mejor con poco contenido en grasa	mejor más legumbres, carnes magras y pescado

Las personas con dietas vegetarianas estrictas sí pueden necesitar suplementos vitamínicos, fundamentalmente la vitamina B12.

¿Las vitaminas aumentan el apetito?

Un error muy extendido es creer que las vitaminas aumentan el apetito de los niños. El apetito no se modifica por la administración de vitaminas, los medicamentos que sí producen este efecto no aportan ningún nutriente esencial al organismo, sino que simplemente provocan una sensación "artificial" de ganas de comer (además de ganas de dormir) en quienes los reciben.

Artículo publicado el 11-6-2011, revisado por última vez el 27-6-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto no pertenece originariamente a la página web "En Familia" de la Asociación Española de Pediatría y se reproduce con permiso de los propietarios del copyright. Para conocer las condiciones de uso debe dirigirse a la fuente original.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/vitaminas