

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA MANTERNOS SALUDABLES

RECUERDA VACUNARTE CONTRA EL COVID-19



**GOBERNACIÓN
DEL TOLIMA**
Secretaría de Educación
y Cultura



**LAVATE LAS MANOS CON AGUA Y JABON CONSTANTEMENTE
DURANTE EL DIA**



Y NO OLVIDES EL USO DEL TAPACOBAS EN TODO MOMENTO



**GOBERNACIÓN
DEL TOLIMA**
Secretaría de Educación
y Cultura



- Cubre la nariz y boca al toser o estornudar con el codo o un pañuelo.
- No toques la cara al salir de casa o sin antes lavar las manos.
- mantén un distanciamiento social.
- Quédate en casa cuando puedas
- No saludes de beso, no des la mano
- Cargar una botellita de alcohol para usarla constantemente
- No compartir vaso ni utensilios para comer.

LAS VITAMINAS



Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 **vitaminas** esenciales. Esto significa que estas **vitaminas** se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente

Las **vitaminas** se clasifican en A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, Ácido fólico, Biotina y K. Dentro de esta **clasificación** se dividen en hidrosolubles y liposolubles. Las **vitaminas** hidrosolubles son solubles en elementos acuosos, lo que quiere decir que se eliminan fácilmente a través de la orina.



Ayuda a formar y mantener dientes, huesos, tejidos blandos, membranas mucosas y piel sanos. Ayuda a descomponer las proteínas, ayuda a mantener normal la función nerviosa y a formar glóbulos rojos. Esencial para el metabolismo. También ayuda a formar glóbulos rojos y mantiene el sistema nervioso central.

Las **vitaminas** y los minerales son sustancias que se encuentran en los alimentos que comemos. Tu cuerpo las necesita para funcionar correctamente y para crecer y mantenerse sano. En lo que respecta a las **vitaminas**, cada una desempeña su propio papel.

Existen 13 vitaminas esenciales, lo cual significa que son necesarias para que el cuerpo funcione y son las siguientes:

- Vitamina A.
- Vitamina C.
- Vitamina D.
- Vitamina E.
- Vitamina K.
- Vitamina B1 (tiamina)
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Vitamina B3 (niacina)

Las **vitaminas se clasifican** en dos grandes grupos atendiendo a su solubilidad (su capacidad para disolverse): en hidrosolubles y liposolubles

Existen dos tipos de **vitaminas**: las **vitaminas solubles** en grasas, o liposolubles, y las **vitaminas solubles** en agua, o hidrosolubles. Las **vitaminas** liposolubles (A, D, E, y K), **se** disuelven en grasas y **se** pueden almacenar en el cuerpo.

Son vitales porque previenen muchas enfermedades asociadas a su déficit, pero a diferencia de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), las **vitaminas** sólo se requieren en cantidades muy pequeñas (en cantidades de mg -miligramos o microgramos).

La mayoría de los suplementos de **vitaminas se** extraen de los alimentos naturales. Por ejemplo, la **vitamina A** proviene del aceite de hígado de los peces. La **vitamina B** proviene de levaduras, o de hígado. La **vitamina C** proviene de naranjas, limones

Las **vitaminas solubles en grasas** se absorben junto con las **grasas** de los alimentos, y se almacenan en el tejido graso del cuerpo y en el hígado. Se encuentran en muchos alimentos de origen vegetal y animal, también se encuentran en suplementos alimentarios. Las **vitaminas A, D, E y K** son **solubles en grasas**.

El **cuerpo** necesita de ciertas **vitaminas para fortalecer** el sistema inmunológico, entre ellas, se hallan la **vitamina A, E, C y D**. Todas ellas se encuentran, en mayor o menor medida, disponibles en los alimentos

Si eres como la mayoría de los niños, lo más probable es que hayas escuchado por lo menos a uno de tus padres decir: "¡No te olvides de tomar tus vitaminas!" o "Cómete la ensalada: ¡contiene muchas vitaminas!". Pero ¿qué son exactamente las vitaminas?

Las vitaminas se unen al agua o a la grasa

Hay dos tipos de vitaminas: las **solubles en grasas** (o liposolubles) y las **solubles en agua** (o hidrosolubles).

Cuando comemos alimentos que contienen vitaminas solubles en grasas, estas se almacenan en los tejidos grasos de nuestro cuerpo y en el hígado. Y esperan, dentro de nuestra grasa corporal, hasta que nuestro cuerpo las necesite.

Las vitaminas solubles en grasas se pueden almacenar sin problemas en nuestro organismo durante largos períodos de tiempo. Luego, cuando llega el momento de utilizarlas, unos portadores especiales del cuerpo se las llevan hasta donde sean necesarias. Las vitaminas A, D, E y K son solubles en grasas.

Las vitaminas solubles en agua son diferentes, ya que se disuelven en agua, en vez de hacerlo en grasas. Cuando comes alimentos que contienen vitaminas solubles en agua, estas no se pueden almacenar en tu cuerpo. En lugar de ello, viajan por el torrente sanguíneo (sangre). Y todas las vitaminas de este tipo que tu cuerpo no utilice las eliminan a través de la orina (o pipí).

Por lo tanto, es necesario ir reponiendo regularmente este tipo de vitaminas, puesto que no se pueden almacenar en el cuerpo. En este grupo de vitaminas, se incluyen la vitamina C y el gran grupo de las vitaminas B: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), niacina, B6 (piridoxina), ácido fólico, B12 (cobalamina), biotina y ácido pantoténico.

Las vitaminas colman tus necesidades

Tu cuerpo es una potente máquina capaz de hacer todo tipo de cosas por sí solo. Pero en lo que respecta a las vitaminas, tu cuerpo necesita ayuda para funcionar bien. Es aquí donde intervienen los alimentos. Tu cuerpo es capaz de obtener las vitaminas que necesita de los alimentos que ingieres porque diferentes alimentos contienen diferentes vitaminas. La clave está en comer una amplia variedad de alimentos para obtener un amplio surtido de vitaminas. Aunque algunos niños toman vitaminas en pastillas cada día, la mayoría no las necesitan si están comiendo una amplia variedad de alimento



Vitamina A

Esta vitamina desempeña un papel realmente importante en la vista

- la leche enriquecida con vitamina A
- el hígado
- las frutas y las verduras de color anaranjado (como el melón cantalupo, las zanahorias y los boniatos)
- las verduras de hoja verde oscuro (como la col rizada, las berzas y las espinacas)

Las vitaminas B

Hay más de una vitamina B. Aquí tienes el listado: B1, B2, B6, B12, niacina, ácido fólico, biotina y ácido pantoténico. ¡Uf! ¡Vaya grupo tan amplio!

Las vitaminas B son importantes para la actividad metabólica; esto significa que ayudan a generar energía a partir de los alimentos que ingieres y a liberarla cuando tu cuerpo la necesita. Por lo tanto, la próxima vez que corras hasta la tercera base, agradéceselo a las vitaminas B.

Este grupo de vitaminas también participa en la fabricación de [glóbulos rojos](#), que son los encargados de transportar oxígeno por todo el cuerpo. Todas las partes del cuerpo necesitan oxígeno para funcionar correctamente; por lo tanto, las vitaminas B desempeñan una tarea realmente importante.

-
- los cereales integrales, como el trigo y la avena
- el pescado y el marisco
- la carne de aves de corral y otras carnes
- los huevos
- los productos lácteos, como la leche y el yogur
- las verduras de hoja verde
- las alubias y los guisantes
- los cereales enriquecidos con vitamina B
-

Vitamina C

Esta vitamina es importante para mantener en buen estado tejidos corporales como las encías, los huesos y los vasos sanguíneos. La vitamina C también es fundamental cuando te cortas o te haces una herida porque favorece la cicatrización. Esta vitamina también ayuda a absorber el hierro de los alimentos. Los niños necesitan hierro para prevenir la anemia.

Esta vitamina también ayuda a tu cuerpo a combatir las infecciones. Por ejemplo, si contraes un catarro, la vitamina C ayuda a reducir la duración de esta enfermedad.

- los cítricos, como las naranjas
- el melón cantalupo
- las fresas
- los tomates
- el brócoli
- la col
- el kiwi
- los pimientos rojos

Vitamina D

¡Imprescindible para los huesos! La vitamina D es la que necesitas para tener unos huesos fuertes. También es excelente para la formación de una dentadura resistente. La vitamina D también echa una mano a un mineral muy importante, al ayudar al cuerpo a absorber la cantidad de calcio que necesita. La vitamina D la fabricas en la piel cuando te expones a la luz solar, pero también la puedes obtener a partir de los alimentos que comes.

- la leche enriquecida con vitamina D
- el pescado
- la yema de huevo
- el hígado
- los cereales enriquecidos con vitamina D



Vitamina E

Todos necesitamos la vitamina E. Esta vitamina tan trabajadora protege a nuestras células y tejidos de posibles daños. También es importante para la salud de los glóbulos rojos.

¿Qué alimentos son ricos en vitamina E?

- los cereales integrales, como el trigo y la avena
- el germen de trigo
- las verduras de hoja verde
- los aceites vegetales, como el de girasol, el de canola y el de oliva
- la yema de huevo
- los frutos secos y las semillas

Vitamina K

¡La vitamina K es la reina de la coagulación! ¿Recuerdas la última vez en que te hiciste un corte? Tu sangre hizo algo especial, que recibe el nombre de coagulación. Unas células sanguíneas especiales actuaron como pegamento y se unieron entre sí en la superficie del corte para detener el sangrado.

¿Qué alimentos son ricos en vitamina K?

- las verduras de hoja verde
- los productos lácteos, como la leche y el yogur
- el brócoli
- los aceites de soja, canola y oliva

¡Si tu cuerpo recibe esta vitamina y todas las demás que también necesitas, te sentirás de maravilla!

Las vitaminas se encuentran prácticamente en todos los alimentos: carnes y pescados, huevo, leguminosas y frutos secos, lácteos, cereales, frutas y verduras.





Las vitaminas se encuentran prácticamente en todos los alimentos: carnes y pescados, huevo, leguminosas y frutos secos, lácteos, cereales, frutas y verduras.

GLORIA INES SILVA Z
NUTRICIONISTA DIETISTA
EQUIPO PAE.