

COMIDAS VITAMINADAS

Como ya señalamos en el artículo anterior, hay dos tipos de vitaminas:

- Hidrosolubles: Vitamina C y Vitaminas del complejo B.
- Liposolubles: Vitaminas A, D, E y K.

Nuestro organismo no tiene la posibilidad de elaborarlas y se ve obligado a obtenerlas del exterior a través de los alimentos. De ahí la importancia de tener una dieta equilibrada para poder conseguir todas y cada una de ellas.

En este artículo, y mediante el siguiente cuadro, vamos a saber dónde se encuentran, sus funciones y la influencia que tienen en la práctica deportiva.

Vitaminas	Funciones	Fuentes	Problemas
Vitamina C	Mejora la resistencia a las infecciones. Recuperador de tejidos. Gran antioxidante.	Frutas y verduras frescas. (En cítricos, fresas y pimientos verdes, sobre todo)	Un nivel bajo puede producir anemia, infecciones frecuentes, dolores musculares, mala cicatrización de las heridas y que sangren las encías.
Vitamina B3	Metabolismo de la energía. Funciones del sistema nervioso.	Productos lácteos, cereales integrales, carnes, aves y pescados.	Niveles bajos pueden ocasionar debilidad, confusión mental, dermatitis. En exceso, sarpullidos, piel enrojecida,...
Vitamina B5	Metabolismo de la energía	Presente en la mayor parte de alimentos.	Un nivel inadecuado puede conducir a fatiga y debilidad.
Vitamina B6	Fabricación de proteínas y metabolismo de las grasas.	Productos integrales, verduras de hoja verde, carne, pescado y aves.	Niveles bajos provocan mala reparación de los tejidos, irritabilidad y dermatitis. A niveles altos, desórdenes neurológicos, fatiga...
Vitamina B12	Fabricación de nuevos tejidos. Mantenimiento de células nerviosas.	Productos lácteos, huevos, carne, pescado y aves. Algo en productos de soja.	Niveles inadecuados llevan a la anemia de glóbulos rojos, fatiga y confusión.
Vitamina A	Visión, desarrollo óseo, sistema inmunitario, antioxidante.	Leche con vit. A y D. Queso, nata, huevos. En verduras de hoja verde oscura y frutas.	Niveles bajos conducen a problemas de visión, infecciones frecuentes, bajo crecimiento, deficiencia de glóbulos rojos. En exceso, náuseas, calambres, mal desarrollo óseo,...
Vitamina D	Absorción del calcio y fósforo. Mineralización de los huesos.	Lácteos, verduras de hoja verde oscura, huevos y pescados.	Niveles bajos producen calambres musculares, dolores articulares, mal desarrollo dental y óseo. En exceso, puede producir náuseas, debilidad, dolor de cabeza e irritabilidad. Es potencialmente muy tóxica y una ingesta excesiva puede llegar a ocasionar problemas muy graves.
Vitamina E	Poderoso antioxidante.	Aceites de origen vegetal, verduras, frutos secos, alimentos integrales y semillas.	A nivel bajo, acorta la vida de los glóbulos rojos y problemas prematuros de los ojos relacionados con el envejecimiento.
Vitamina K	Coagulación de la sangre.	Leche y verduras de hoja verde. Es fabricada por las bacterias intestinales.	Incorrecta coagulación de la sangre y problemas de hemorragias.

Del complejo vitamínico B sólo hemos hablado de algunas de ellas. El resto de las vitaminas que forman parte de este grupo tienen funciones similares y se encuentran, muchas de ellas, en los mismos alimentos que las expuestas.

Francisco Fernández

Preparador físico de los Equipos Nacionales de Golf