

# Las vitaminas de la A a la K

Su cuerpo necesita vitaminas (sustancias esenciales para la nutrición en cantidades muy pequeñas) para una diversidad de funciones. Puesto que el cuerpo no produce de forma natural la mayor parte de vitaminas, los alimentos son nuestra fuente principal de estas sustancias.

Los **déficit** vitamínicos (niveles muy bajos) e incluso el consumo insuficiente de algunas de ellas afectan a la resistencia frente a las infecciones, favorecen el riesgo de presentar defectos congénitos, y enfermedades como el cáncer, procesos cardíacos y **osteoporosis** ("adelgazamiento" de los huesos). Por otra parte, el consumo excesivo de algunas vitaminas, en especial A y D, puede dar lugar a **toxicidad**, que provoca efectos secundarios como dolor de cabeza, náuseas y diarrea. Si toma suplementos vitamínicos, es importante que se lo comunique a su médico.

En el número correspondiente al 19 de junio de 2002 se incluyen 2 artículos sobre vitaminas que previenen enfermedades en los adultos.

Vitamina	Fuente alimentaria
<b>A (retinol):</b> importante para la visión (especialmente la nocturna), un sistema inmunitario sano y el crecimiento celular. Dosis excesivas a partir de suplementos dan lugar a toxicidad hepática, problemas visuales y un mayor riesgo de presentar fracturas de cadera.	Visceras, pescado, yema de huevo y leche enriquecida. Muchos carotenoides (véase más adelante) se convierten en vitamina A. Si consume cantidades suficientes de fruta y verduras, no padecerá una deficiencia de esta vitamina.
<b>Carotenoides:</b> actúan como <b>antioxidantes</b> (previenen la lesión de las células) y contribuyen a evitar algunos tipos de cáncer, incluyendo los de próstata y mama. Dosis excesivas a partir de suplementos originan una coloración amarillenta de la piel.	Zanahorias, calabazas, boniatos, melocotones, albaricoques y otras muchas frutas y verduras.
<b>Folato (ácido fólico):</b> vitamina del grupo B que contribuye a prevenir los defectos congénitos y la anemia, y se cree que también los cánceres de mama y colon y las enfermedades cardíacas. Una mujer con posibilidades de quedarse embarazada o que trata de concebir ha de consumir 800 µg/día de folato como suplemento antes del embarazo.	Verduras de hoja verde, cereales integrales, panes enriquecidos, legumbres, aguacates, plátanos, zumo de naranja, espárragos y levadura.
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (piridoxina):</b> necesaria para la función de las células y del sistema nervioso.	Aves, pescado, brotes de soja, cereales integrales, frutos secos, guisantes y plátanos.
<b>B<sub>12</sub> (cianocobalamina):</b> necesaria para las células de la sangre y del sistema nervioso. Su déficit puede ser consecuencia de una absorción insuficiente de los alimentos debido a enfermedad del estómago o del intestino.	Pescado, carne, aves, huevos y productos lácteos. Si es usted vegetariano puro (no consume ningún producto animal), necesita tomar un suplemento para complementar sus necesidades de esta vitamina.
<b>C:</b> actúa como antioxidante y estimula la curación de las heridas y la absorción del hierro. Contribuye a prevenir algunos tipos de cáncer.	Cítricos (como naranjas y pomelos), fresas, melones, tomates, pimientos verdes y rojos y brécol.
<b>D (calciferol):</b> contribuye a prevenir la osteoporosis y las fracturas óseas. Dosis excesivas de suplementos dan lugar a un aumento de los niveles y depósitos de calcio.	Leche y cereales enriquecidos en vitamina D, hígado, pescado (excepto de agua dulce) y aceite de hígado de bacalao. Nuestro cuerpo fabrica esta vitamina ("la vitamina del sol") con una exposición solar suficiente.
<b>E (tocoferol):</b> antioxidante que estimula el funcionamiento saludable del sistema inmunitario y contribuye a prevenir la obstrucción de las arterias. Dosis excesivas a partir de suplementos dan lugar a dolor de cabeza, fatiga, náuseas y diarrea.	Aceites vegetales, germen de trigo, cereales integrales y frutos secos.
<b>K:</b> facilita la coagulación normal de la sangre y el buen estado de los huesos.	Verduras de hoja verde (espinacas, col y coles de Bruselas).

## FUENTES DE VITAMINAS

El mejor modo de satisfacer sus necesidades vitamínicas es seguir una dieta muy variada que incluya fruta, cereales, verduras, productos lácteos y carne magra. No obstante, un suplemento polivitamínico tomado a diario garantiza unas cantidades suficientes de las vitaminas más importantes.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

- National Institutes of Health (Clinical Center)  
[www.cc.nih.gov//ccc/supplements](http://www.cc.nih.gov//ccc/supplements)  
Tel.: 301/496-2563
- American Dietetic Association  
Consumer Nutrition Hot Line  
Tel.: 800/366-1655
- Mayo Clinic Health Oasis  
[www.mayoclinic.com/](http://www.mayoclinic.com/)  
findinformation/conditioncenters

## PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta página de JAMA para el paciente u otras previas, acceda al Índice de la página para el paciente en la Web de JAMA ([www.jama.com](http://www.jama.com)). En el número correspondiente al 21 de abril de 1999 se publicó una "página para el paciente" sobre la vitamina C, y en el número correspondiente al 26 de abril de 2000 sobre nutrición.

Fuentes: American Dietetic Association, British Nutrition Foundation, National Institutes of Health, Mayo Clinic, y US Pharmacopeia

Redactora: Lise M. Stevens, MA

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

