

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

VITAMINAS

Son parte de los micronutrientes y son parte de nuestra dieta en pequeñas cantidades, pero sin duda con un rol importante como: mantener el metabolismo, la energía obtenida de los alimentos y función celular.



¿Cómo las obtenemos?

Estas vitaminas nuestro cuerpo no las genera por lo que las obtiene de los alimentos que consumimos.



¿Qué son?

Son cofactores, que en palabras simples son una especie de capsula que será el transporte. Al ingresar al organismo todas las coenzimas vitamínicas se unen en el estómago para ser absorbidas las vitaminas libres.



Absorción

Su absorción se lleva a cabo a nivel intestinal.



Debido a que éstas son hidrosolubles, se excretan y se destruyen con mayor facilidad al someterlas al calor.

Se conservan mejor en alimentos que son preparados al vapor, batidos, microondas o hirviendo a fuego lento con lo mínimo de humedad.



Referencias:

Wardlaw G., et al. Perspectivas en Nutrición. Cap. 10; Editorial McGraw Hill, 6ta edición; 2005.

Hamid S. Intestinal absorption of water-soluble vitamins in health and disease. Bioche J; 2011, 437(3):357-372

doi:10.1042/BJ20110326.

Elaborado por: Mtra. Gabriela A. Galán Ramírez, Unidad de Investigación de Enfermedades Mebabólicas (UIEM-INCMNSZ)