

VITAMINAS Y MINERALES



Desde Teitral Consultores hoy queremos hablaros sobre la importancia de las vitaminas y los minerales en la dieta de vuestros hijos.

Las **VITAMINAS**, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. Un niño con una dieta equilibrada no necesita suplementos vitamínicos.

- ✓ **Ácido fólico o vitamina B6.** Es esencial para la reproducción celular y, por tanto, para el crecimiento y el desarrollo neuronal. Está en **legumbres, cítricos y verduras de hoja verde.**
- ✓ **Vitamina B12.** Participa en la multiplicación de los glóbulos rojos en la sangre e interviene en el desarrollo del sistema nervioso. Abunda en **pescados, lácteos, carne roja, huevo y cerdo.**
- ✓ **Vitamina A o betacaroteno.** Tiene propiedades antioxidantes y es esencial para mejorar el sistema inmunológico y el desarrollo de la visión. Ayuda en la formación de la piel, los huesos y los dientes. Está presente en **lácteos, vegetales de hoja verde, zanahoria, calabaza, aceites y pescado.**
- ✓ **Vitamina E.** Importante para el desarrollo cerebral, actúa como antioxidante e interviene en la formación de glóbulos blancos y rojos. Se encuentra en **huevo, aceite, cereales integrales y verduras de hoja verde.**
- ✓ **Vitamina D.** Ayuda a absorber el calcio y por tanto, interviene en la mineralización de huesos y dientes. Está presente en cantidades mínimas en el **pescado, el huevo, la leche y el hígado.**
- ✓ **Vitamina C.** Interviene en la reconstrucción de los tejidos, por eso, mantiene la piel y los ligamentos en óptimas condiciones, y ayuda a fortalecer las defensas del organismo. Sirve para absorber mejor el hierro de los alimentos y así prevenir la anemia. Son buena fuente de vitamina C, **los cítricos, el kiwi y las verduras.**

Los **MINERALES** tienen importantes funciones dentro del organismo y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Algunos de ellos son:

- ✓ El **Calcio** es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como **leche y derivados, yema de huevo, sardina, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.**
- ✓ El **Hierro** es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. Está presente en alimentos como **legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, carne, hígado.**
- ✓ El **Fósforo** interviene en el correcto desarrollo del sistema nervioso aunque gran parte de este mineral se encuentra en los huesos y dientes. Alimentos ricos en fósforo son **sardinas, mariscos, quesos.**
- ✓ El **Yodo** es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en alimentos como la **sal yodada, sardina y atún.**
- ✓ El **Zinc** desarrolla varias funciones dentro del organismo, por ejemplo interviene en sistema inmune, participa en la salud de piel, cabello y uñas. Se encuentra en alimentos como **chocolate, carne de cordero, calabaza, espinacas, cacahuetes, hígado.**
- ✓ El **Magnesio** interviene en la transmisión del impulso nervioso, en la formación de proteínas...forma parte de alimentos como **chocolate, aguacate, frutos secos y espinacas.**

