

Tabal.- VITAMINAS

Vitaminas hidrosolubles.				
Vitamina	Función	Fuente	Etiología Carencia	Patología Carencia
<i>Tiamina (B1)</i>	coenzima del metabolismo hidrocarbonado, de los aminoácidos y en la transmisión del impulso nervioso	la mayoría de los alimentos, de origen animal (visceras, huevos y carne) y vegetal (levaduras, legumbres y cereales integrales).	Alcoholismo o malabsorción crónicos.	Beriberi (neuropatía periférica y debilidad muscular).
<i>Riboflavina (B2)</i>	coenzima en procesos de oxidoreducción y otras reacciones del metabolismo de las vitaminas B6, K, niacina y ácido fólico,	la mayoría de los alimentos animales (hígado, carne, leche) y vegetales (levaduras, cereales, frutos secos).	malnutrición, e interacciones con fármacos que impiden su transformación a forma activa (clorpromacina, imipramina o amitriptilina).	queilitis, estomatitis angular y dermatosis.
<i>Piridoxina (B6).</i>	Coenzima en el metabolismo de los aminoácidos (transaminación), sus necesidades dependen de la cuantía de la ingesta proteica.	tejidos vegetales (levaduras, nueces y legumbres). Los fosfatos de piridoxal y piridoxamina se encuentran en tejidos animales (carne, pescado azul, e hígado).	fármacos antagonistas (isoniacida, hidralazina, anticonceptivos orales)	neuropatía periférica, convulsiones y trastornos musculares.
<i>Niacina o nicotinamida (B3)</i>	componente esencial en reacciones de óxido-reducción	ampliamente distribuida tanto en animales (hígado, pescado azul y carne) como vegetales (levaduras, frutos secos y cereales).	.	Pelagra (enfermedad de las tres "d": dermatitis, demencia y diarrea)
<i>Ácido fólico</i>	Coenzima en la síntesis protéica, de purinas y de síntesis de ADN	alimentos vegetales (espárragos, espinacas y guisantes) y animales (hígado y carne).	alcoholismo crónico, problemas de malabsorción o interacción con fármacos (metotrexate y anticonvulsivantes).	En adultos anemia macrocítica, trastornos neurológicos (neuropatía periférica, trastornos cerebelosos y psíquicos), y trastornos digestivos (diarrea, estomatitis y glositis). Se ha relacionado con aterogénesis. Durante el embarazo defectos de cierre en el tubo neural,
<i>Cobalamina (B12)</i>	En reacciones del metabolismo oxidativo de ácidos grasos y de síntesis del aminoácido metionina,	Fuentes animales (higado, carnes y pescados azules).	Dieta escasa en B12 (dieta vegetariana estricta), a ausencia del factor intrínseco, transportador gástrico de la	anemia megaloblástica (con anemia, leucopenia y trombopenia) con

	importante en la hematopoyesis.		B12 (anemia perniciosa), o a procesos malabsortivos en íleon (enfermedades intestinales inflamatorias crónicas o el sobrecrecimiento bacteriano).	megaloblastos en médula ósea, neuropatía de cordones posteriores (ataxia), neuritis óptica, y síndrome digestivo (anorexia y diarrea).
<i>Vitamina C o ácido ascórbico</i>	Agente reductor y antioxidante.	Ampliamente distribuida en verduras y frutas, sobretodo cítricos (naranja y limón) y verduras.		Escorbuto (hemorragias sobre todo gingivales, dolores articulares, hinchazón de miembros inferiores, depresión, etc.)

Vitaminas liposolubles

<i>Vitamina</i>	<i>Función</i>	<i>Fuente</i>	<i>Etiología Carencia</i>	<i>Patología Carencia</i>
<i>Vitamina A</i>	Mantiene el trofismo de los tejidos de rápido crecimiento y maduración como los epitelios y en el ciclo visual. Tiene un papel en la reproducción y sistema inmune.	La vitamina A se puede absorber como Vitamina preformada (retinol) presente en productos animales (la leche, huevo y el aceite de hígado de pescado) o como provitamina (caroteno), en productos vegetales (fruta y vegetales coloreados -amarillos o verdes intensos, como zanahorias, espinacas-).	insuficiencia pancreática, y enolismo,	Alteraciones de visión nocturna, opacidad de la córnea o xeroftalmía. También alteraciones en la epitelización de epitelios. La administración de dosis excesivas provoca síntomas de hipertensión intracraneal.
<i>Vitamina D</i>	Aumenta la absorción del Ca y P a nivel intestinal. El aumento del producto Calcio-Fosforo en sangre favorece la mineralización.	La piel produce vitamina D3 (colecalfiferol) a partir del 7-dehidrocolesterol, bajo la acción de los rayos ultravioletas,. Se encuentra en la leche, el hígado y los aceites de pescado.		raquitismo en el niño u osteomalacia en el adulto (falta de osificación del tejido osteoide)..
<i>Vitamina E o tocoferol</i>	antioxidante.	Todo tipo de alimentos, concretamente en las grasas, tanto de vegetales (cacahuete, coco, maíz) como de procedencia animal (huevos).	síndromes malabsortivos.	No está bien establecidas, puede alterar la estabilidad de la membrana de los hematíes y producir anemia, podría afectar las funciones reproductivas, y en prematuros su administración puede evitar la hemólisis. Se han descrito alteraciones neurológicas

				en su deficiencia.
<i>Vitamina K o fitometadiona</i>	vitamina K1 o filoquinona y la K2 o menaquinona. Esencial en la síntesis de factores de coagulación de procedencia hepática (factores II, VII, IX y X),.Participa en el metabolismo oseo.	Gran parte de las necesidades son satisfechas por la vitamina K producida por las bacterias del colon y el resto se adquiere con la ingesta de verdura de hoja verde (espinacas, acelga y coliflor).	síndromes de malabsorción o insuficiencia hepática,. Su acción es antagonizada por los dicumarínicos	Hemorragias