

LEE DETENIDAMENTE Y CONTESTA LAS PREGUNTAS

Las Vitaminas

Son compuestos orgánicos que actúan sobre todo en los sistemas enzimáticos para mejorar el metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Sin estas sustancias no podría tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos.

Ciertas vitaminas participan en la formación de las células de la sangre, hormonas, sustancias químicas del sistema nervioso y materiales genéticos. Las vitaminas se clasifican en dos grupos: liposolubles e hidrosolubles. Entre las vitaminas liposolubles están las vitaminas A, D, E y K. Entre las hidrosolubles se incluyen la vitamina C y el complejo vitamínico B.

Las vitaminas liposolubles suelen absorberse con alimentos que contienen esta sustancia. Su descomposición la lleva a cabo la bilis del hígado, y después las moléculas emulsionadas pasan por los vasos linfáticos y las venas para ser distribuidas en las arterias. El exceso de estas vitaminas se almacena en la grasa corporal, el hígado y los riñones. Debido a que se pueden almacenar, no es necesario consumir estas vitaminas a diario.

Las vitaminas hidrosolubles (vitamina C y complejo vitamínico B) no se pueden almacenar, por lo que es necesario su consumo diario para suplir las necesidades del cuerpo. La vitamina C, o ácido ascórbico, desempeña un papel importante en la síntesis y conservación del tejido conectivo. Evita el escorbuto, que ataca las encías, piel y membranas mucosas, y su principal aporte viene de los cítricos.

1. ¿Que son las vitaminas?

- a) Son sustancias necesarias para el mantenimiento de un organismo sano.
- b) Son compuestos orgánicos no necesarios para el mantenimiento de un organismo sano.
- c) Son compuestos inorgánicos necesarios para el mantenimiento de un organismo sano.
- d) Son compuestos orgánicos que actúan en los sistemas enzimáticos.

2. ¿Con que sustancia no se podría tener una asimilación de alimentos?

- a) Minerales
- b) Proteínas
- c) Vitaminas
- d) Enzimas.

3. ¿En cuántos grupos se clasifican las vitaminas?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4.

4. ¿Una vitamina liposoluble es...

- a) Vitamina A
- b) Vitamina C
- c) Vitamina R
- d) Vitamina B12

5. La Vitamina C es...

- a) Una vitamina liposoluble
- b) Un cítrico
- c) Una vitamina soluble
- a) Una vitamina hidrosoluble.

6. ¿Dónde se descomponen las vitaminas liposolubles?

- a) En el páncreas
- b) En la bilis
- c) En el hígado
- d) No se descompone

7. ¿Dónde no se almacena el exceso de vitaminas liposolubles?

- a) En las arterias
- b) En la grasa corporal
- c) En el hígado
- d) En los riñones

8. ¿La vitamina C también es llamada?

- a) Acido Muriático
- b) Acido Ascórbico
- c) Acido Vitamínico
- d) No es ácido, es vitamina.