



## DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN VITAMINAS Y MINERALES

A las **vitaminas y minerales** se les conoce como **micronutrientes u oligoelementos**, pues el organismo los necesita en pequeñas cantidades, del orden de microgramos o nanogramos.

La mayoría de las **vitaminas** esenciales no pueden ser sintetizadas (elaboradas) por el organismo, por lo que éste solo puede obtenerlas a través de la ingesta equilibrada de vitaminas contenidas en los alimentos. Las vitaminas son nutrientes que junto con otros elementos actúan como catalizadoras de los procesos fisiológicos.

Las vitaminas se pueden clasificar según su solubilidad: si lo son en agua *hidrosolubles* o si lo son en *grasa, liposolubles*<sup>1</sup>.

- Las vitaminas liposolubles, que se consumen junto con alimentos que contienen grasa son: Vitamina A (Retinol) Vitamina D (Calciferol) Vitamina E (Tocoferol) Vitamina K (Antihemorrágica)
- Las vitaminas hidrosolubles son: B<sub>1</sub> (tiamina), B<sub>2</sub> (riboflavina), B<sub>3</sub> (niacina o ácido nicotínico), B<sub>5</sub> (ácido pantoténico), B<sub>6</sub> (piridoxina), B<sub>8</sub> (biotina), B<sub>9</sub> (ácido fólico), B<sub>12</sub> (cianocobalamina) y vitamina C (ácido ascórbico).

Los **minerales** participan en muchos procesos, incluyendo la formación de huesos, la producción de hormonas y la regulación de los latidos cardíacos. Deben ser ingeridos con los alimentos, ya que el organismo no es capaz de sintetizarlos.

Algunos se requieren en cantidades superiores por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.)<sup>1</sup>.



**“Fuente de vitaminas  
y minerales”**



Fuentes:

1. Información Básica Nutricional. Los alimentos: alimentación, Nutrición y Salud. M.A. Dal Re Saavedra, M.L. Carretero Baeza, M.H. Gutierrez Tejera. Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. M-53120-2003.