



Pratos 'coloridos', corpo vitaminado

Diversidade no consumo de vitaminas ajuda a equilibrar as funções do organismo. Profissionais podem recomendar suplementos

DAREDAÇÃO

As vitaminas são indispensáveis para o corpo humano. Seus elementos respondem por diferentes funções no organismo, e a carência deles pode acarretar doenças. Por isso, devem ser ingeridas diariamente em alimentos como frutas, verduras, legumes e carnes.

Elas são divididas em dois tipos: hidrossolúveis e lipossolúveis. As primeiras são solúveis em água e compreendem as vitaminas C e do complexo B (1, 2, 3, 5, 6, 8 e 9), que ficam no corpo por pouco tempo antes de serem excretadas pelos rins. Por essa razão, devem ser ingeridas todos os dias. A B12 também é hidrossolúvel, mas permanece armazenada no fígado.

A segunda se dissolve em gorduras. É o caso das vitaminas A, D, K, armazenadas no fígado, e da vitamina E, que é distribuída para todos os tecidos de gordura no corpo.

"As vitaminas regulam todas as funções do organismo. Quanto mais variada a alimentação, maiores são as chances de absorção", destaca a nutricionista Renata Doratioto Alencar, responsável pelo Programa de Orientação Nutricional da Universidade Católica de Santos (UniSantos).

Uma das formas de atingir a variação é deixar o prato colorido. "Arroz, feijão, carne magra,

verduras, legumes e uma fruta de sobremesa. Neste caso, temos uma refeição rica em vitaminas e minerais", ressalta a especialista.

Ela orienta como aproveitar o máximo dos alimentos. "Água em excesso tira a vitamina das verduras. O ideal é cozinhar-las no vapor. Em relação às frutas, quanto menos as cortarmos, melhor, pois a vitamina se perde no ar. A laranja deve ser espremida, e o suco, ingerido logo em seguida. Deixá-lo armazenado por horas também acarreta perda".

SINTOMAS E PROBLEMAS

Em decorrência da correria diária, é difícil manter uma alimentação equilibrada. E a reposição inadequada pode provocar falta de vitaminas total (avitaminose) ou parcial (hipovitaminose). Em ambas as situações, podem surgir manifestações classi-

Onde encontrar

Vitaminas do complexo B

Atuam como coenzimas, são ativadoras do aproveitamento dos nutrientes, protetoras do sistema nervoso e formadoras de tecido sanguíneo

Vitamina D

É fundamental no metabolismo dos ossos, ajudando na prevenção de doenças como rachitismo, osteomalácia e osteoporose

Vitamina K

Participa do mecanismo de coagulação sanguínea

Vitamina E

Antioxidante celular, protetora de glóbulos vermelhos

Vitamina A

Possui um papel muito importante na visão, no crescimento, no desenvolvimento, na manutenção da pele e na imunidade

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e tecidos unidos)

Vitamina B

Ação antioxidante, resistência a infecções, auxílio à absorção de ferro, produção do colágeno (proteína que mantém células e