



VITAMINA K: ¿DÓNDE Y POR QUÉ COMERLO?

La vitamina K, como cualquier otra vitamina, es un nutriente de suma importancia para distintas funciones importantes en el cuerpo de los niños. En este artículo te presentaremos la importancia de que tus pequeños consuman suficiente vitamina K y en qué alimentos podrás encontrarla.

Te preguntarás, ¿Por qué es importante tener un consumo frecuente de alimentos ricos en vitamina K? Pues dentro de las funciones de esta vitamina están la regulación del calcio en el organismo, es decir, se necesita vitamina K para poder integrar el calcio a los huesos y así, contribuir a la formación de huesos sanos y fuertes. Si hay una deficiencia de vitamina K, puede haber efectos negativos sobre la salud de los huesos de los niños y, por lo tanto, aumentar el riesgo de fracturas o lesiones.

A su vez, es una vitamina que ayuda en distintos procesos del cuerpo como en el mantenimiento de la salud del corazón y de los vasos sanguíneos, por lo que, contribuye a una correcta circulación de la sangre y a la prevención de enfermedades cardiovasculares. De la mano de esto, una de las principales funciones de la vitamina K es su gran papel en la formación de factores de coagulación; estos son proteínas de la sangre que se encargan de detener el sangrado causado por alguna lesión o herida.

La vitamina K, también ayuda a fortalecer el sistema inmune, es decir, ayuda a hacer frente a sustancias extrañas en el cuerpo de tu pequeño al contribuir a la formación de algunas proteínas que participan en las defensas del cuerpo. Y finalmente, esta vitamina está involucrada en la formación de estructuras esenciales del sistema nervioso, por lo que un aporte adecuado de vitamina K ayudará a que tus pequeños tengan un buen desarrollo de sus habilidades cognitivas y de memoria.

Presentar una deficiencia de esta vitamina es poco frecuente en países como el nuestro, sin embargo, siempre es importante asegurarte de que tus pequeños consuman alimentos que contengan altas cantidades de vitamina K para evitar ponerlos en riesgo. En los alimentos, podemos encontrar la vitamina K en dos formas. La vitamina K1, la podemos encontrar en vegetales de hoja verde, como los son los berros, el perejil, la col, la espinaca, la lechuga; en vegetales como coles de Bruselas y brócoli; y en frutas como el aguacate, kiwi y las uvas verdes. La vitamina K2 la podemos encontrar en alimentos que contienen grasa, tales como los pescados, los huevos, el hígado, la leche, la mantequilla, algunos quesos, etc. Un dato interesante de la vitamina K, es que es una vitamina producida por las bacterias buenas del intestino. Por lo que, también cabe resaltar la importancia de que tus pequeños tengan una buena salud intestinal para mantener una producción adecuada de vitamina K que pueda ser ocupada por su organismo.

Ahora ya conoces más sobre la importancia y fuentes de esta vitamina, así que elige alimentos nutritivos que ayuden a tus pequeños a cada día sentirse mejor y más sanos!

Referencias bibliográficas:

- Díaz Curiel, M. (2015). Acción de la vitamina K sobre la salud ósea. Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral, 38-33 ,(1)7. <https://dx.doi.org/10.4321/S836-1889X2015000100008> https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S836-1889X2015000100008
- Shearer M., Newman P. (2014). Recent trends in the metabolism and cell biology of vitamin K with special reference to vitamin K cycling and MK-4 biosynthesis. J Lipid Res, 362-345 ,(3) 55. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3934721/>
- National Institutes of Health (2020). Datos sobre la vitamina K [Internet]. Estados Unidos: NIH. <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminK-DatosEnEspañol.pdf>
- Martínez-Murillo C. (2006). Mecanismos de activación de la coagulación. Rev Med Inst Mex Seguro Soc, 58-51 ,(2) 44. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2006/ims0621.pdf>