



VITAMINA E ¿DÓNDE Y POR QUÉ COMERLO?

Conocer las funciones de las vitaminas en el cuerpo es esencial para que, como padres de familia, puedas enseñarle a tu pequeño la importancia de cada vitamina y en que alimentos los podrá encontrar. Y en este artículo, hablaremos sobre la vitamina E porque, aunque no sea tan conocida como otras vitaminas, tiene muchas funciones necesarias para la salud.

La vitamina E es una vitamina liposoluble, es decir, que necesita de grasas en la dieta para que pueda ser absorbida y utilizada por el cuerpo. Es la principal vitamina con acción antioxidante; y quizás has escuchado este término, pero ¿sabes lo que realmente significa? Al funcionar como un antioxidante quiere decir, que es una sustancia que protege a las células del cuerpo del daño causado por moléculas dañinas llamadas radicales libres.

Los radicales libres naturalmente se producen en el cuerpo, por el simple hecho de respirar o hacer ejercicio; pero en mayor medida se generan por factores externos al cuerpo, como la contaminación o la radiación solar. Es imposible no tener radicales libre en el cuerpo, pero el problema es que cuando hay demasiados, estos pueden dañar las células, y así, pueden contribuir al desarrollo de enfermedades. Aquí es donde entran los antioxidantes, funcionando como "escudos" que neutralizan a los radicales libres antes de que hagan daño, ayudando a mantener las células sanas y funcionando correctamente.

Además de esta gran función, la vitamina E es necesaria para un correcto funcionamiento del sistema inmune y, por lo tanto, para combatir bacterias o partículas extrañas que entren al cuerpo. Forma parte de la coagulación de la sangre, ayudando a tener una adecuada circulación sanguínea y a prevenir hemorragias. Las células necesitan de esta vitamina para que puedan cumplir con sus funciones y así, los órganos del cuerpo trabajen correctamente.

El cuerpo no puede producir vitamina E por sí mismo, por lo que la debemos de obtener de alimentos. Naturalmente, esta vitamina está presente en alimentos con grasas buenas; con mayor abundancia, en aceites vegetales como el aceite de oliva, canola, soya y girasol. También la podemos encontrar en frutos secos (cacahuates, almendras, ajonjolí, nueces, etc.), en semillas (chía, semillas de girasol, linaza) y en el aguacate. Los vegetales de hoja verde como la espinaca, acelga o el brócoli, también son una buena fuente de vitamina E. En el mercado, hay una amplia variedad de productos que están fortificados con vitamina E, principalmente alimentos como los cereales de caja, el pan y las margarinas.

Así que para asegurar que tus pequeños obtengan los beneficios de la vitamina E, es importante garantizar que consuman una dieta equilibrada que incluya fuentes naturales de vitamina E, como aceites vegetales, frutos secos, aguacates y vegetales de hoja verde. Elegir alimentos nutritivos e incorporar estos alimentos en las comidas diarias no solo promueve un desarrollo saludable, sino que también contribuye a prevenir enfermedades a largo plazo. ¡Hacer de la vitamina E parte de su dieta es un pequeño paso con grandes beneficios para su bienestar!

Referencias bibliográficas:

- Zehiroglu, C., & Ozturk Sarikaya, S. B. (2019). The importance of antioxidants and place in today's scientific and technological studies. *Journal of food science and technology*, 4774-4757 ,(11)56. <https://doi.org/10.1007/s03952-019-13197-x>. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6828919/>
- Medina J, Gupta V. (2023). Vitamin E" [Internet]. StatPearls. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557737/>
- National Institutes of Health. (2020). Datos sobre la vitamina E [Internet]. National Institutes of Health. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/vitamine-datosenespanol.pdf>