

Vitaminas liposolubles

Lucía Raian Lemmo. María Jesús García Pérez. Bana Sarraj Babilli.

Grado de Odontología. Universidad Complutense de Madrid.
luci.raian@gmail.com

María Pilar Cano Barquilla

Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid.
canobarquilla@med.ucm.es

Resumen: Las vitaminas son un grupo de sustancias orgánicas esenciales, aportadas a través de la alimentación de gran importancia para el correcto funcionamiento de nuestras células y para el crecimiento y desarrollo del individuo. Sin ellas, el organismo no sería capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados a través de los alimentos. Se encuentran agrupadas en dos categorías dependiendo de su naturaleza química: vitaminas hidrosolubles y vitaminas liposolubles. Las vitaminas liposolubles son las denominadas A, D, E y K. Cada una de ellas aporta una actividad específica y que está relacionada con el correcto funcionamiento del organismo, como pueden ser la formación y protección de huesos, dientes y mucosas; la regulación del metabolismo del calcio y el fosfato; la formación de células o la biosíntesis de factores de coagulación sanguínea; entre otras múltiples funciones. Las vitaminas D, A y K están implicadas tanto en el desarrollo y el mantenimiento de las estructuras, como en los procesos que ocurren en la cavidad bucal, por ello, podrían estar relacionadas con algunas patologías como, por ejemplo, las enfermedades periodontales. Asimismo, trabajos de la literatura muestran que el exceso o la deficiencia en el consumo pueden afectar de manera negativa al organismo. Por todo ello, cabe destacar la gran importancia del consumo adecuado de vitaminas liposolubles en los seres humanos que contribuya a mantener una buena salud.

Palabras clave: Vitaminas liposolubles. Alimentos. Diversas funciones. Consumo. Desarrollo dentario.

[Póster](#)

Recibido: 11 marzo 2012.

Aceptado: 13 abril 2012.