



## Vitaminas y minerales. Pautas de nutrición culinaria

Las vitaminas y los minerales son micronutrientes. Su denominación no debe llevar a error; independientemente de la cantidad en que se encuentran y se necesitan en el organismo, son igualmente de **imprescindibles** que los macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Las vitaminas y los minerales son nutrientes que **no aportan energía**; si no que participan en reacciones químicas del organismo asociadas a funciones reguladoras, plásticas o de transformación de macronutrientes. Hay 13 vitaminas y unos 20 minerales que se consideran micronutrientes. **Si la dieta no aporta la cantidad suficiente de estos se desarrollarán enfermedades deficitarias** específicas y aumentará el riesgo de aparición de ciertas enfermedades crónicas.<sup>(1),(2)</sup>

Los micronutrientes de los alimentos son sensibles a **agentes físicos y químicos**, por ello, el contenido y la composición en los alimentos pueden sufrir cambios durante el **tratamiento culinario** (p. ej. pérdidas en el lavado y el cocinado con calor) que finalmente pueden afectar a algunas cualidades organolépticas asociadas como la apariencia o la textura.



## **Pauta/recomendación general para la mejora de la alimentación como fuente adecuada de vitaminas y minerales**

-Consumir una parte de nuestra dieta en forma de alimentos crudos no sometidos a temperatura. En este caso, utilizar la mayor parte de la matriz del alimento, higienizando las piezas a consumir. Evitar la exposición prolongada a la luz y aire, así como los cortes profundos.

-Utilizar preferentemente tratamientos térmicos culinarios cortos (p. ej. salteado, plancha..) y que minimicen las pérdidas por lixiviación (paso de vitaminas y minerales del alimento al agua de cocción). En este sentido son técnicas conservadoras el cocinado al vapor, al microondas o al vacío.

### **Tu reto personal**

Para asegurar el aporte de micronutrientes te aconsejamos cumplir la recomendación de consumir **diariamente** alrededor de unos **400-600 g de frutas y hortalizas**, que equivalen a unas 5 raciones de estos alimentos.<sup>(3)</sup> No olvides consumir crudos parte de estos alimentos. Las frutas y hortalizas son una excelente fuente de vitaminas y minerales.

Analiza cuánto consumes y **si no llegas a la recomendación ponte un plan de aumento gradual** de raciones diarias de frutas y/o hortalizas que tú veas factible.

### **Resumiendo**

Vitaminas y minerales son nutrientes que el organismo necesita en cantidades inferiores a los hidratos de carbono, grasas y proteínas, pero que son igual de esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Los micronutrientes no proporcionan energía.

Las vitaminas y minerales de los alimentos pueden sufrir cambios durante el tratamiento culinario. Dentro de las técnicas que preservan mejor las vitaminas y minerales están los tratamientos culinarios cortos y el cocinado al vapor, al microondas o al vacío.

### **Bibliografía**

1.-Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Capítulo 11: Vitaminas. [Internet] Universidad Complutense de Madrid; 2013 [Consultado 01/04/2024]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-11-vitaminas.pdf>

2- Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Capítulo 10: Minerales. [Internet] Universidad Complutense de Madrid; 2013 [Consultado 01/04/2024]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales-2017.pdf>

3- Sano C. Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española [Internet].Gob.es.; 2022 [Citado 09/9/2024]. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf)