|  |  |
| --- | --- |
| **Asignatura:** Educación Física  | **Nivel:** 1º y 2º medio |
| **Unidad:** salud y bienestar  |
| **Objetivo de Aprendizaje 04** Investigar y promover vida saludable, a través de una práctica regular y variada de actividades físicas, deportivas y alimenticias con el fin de fortalecer todo nuestro sistema inmune. |

A continuación **veremos 7 vitaminas de 13 esenciales**, detallando tanto de dónde se pueden obtener como qué papel juegan en nuestra fisiología.

1. **Vitamina A**

**La vitamina A participa en la formación y mantenimiento de los huesos, dientes, tejidos blandos**, membranas mucosas y piel sana. Es decir, funciona como motor de las reacciones de regeneración de estos tejidos.

**2. Vitamina B12**

**La vitamina B12 es imprescindible para que las reacciones metabólicas de nuestro cuerpo ocurran correctamente**, es decir, ayuda a que los procesos de obtención de energía y de utilización de esta sucedan como es debido. Además, mantiene en buen estado el sistema nervioso y potencia la formación de glóbulos rojos.

La vitamina B12 da muchos problemas en las dietas veganas pues solo se obtiene de productos de origen animal: carnes rojas y blancas, marisco, huevos y leche. Pese a que también se encuentra en la soja, al cuerpo le cuesta mucho absorber la vitamina B12 si esta procede de alimentos de origen vegetal.



**3. Vitamina C**

La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, **fomenta un sistema inmunitario saludable**, mantiene los tejidos sanos y es imprescindible para que las heridas cicatricen como es debido. Además es la que actúa como antioxidante (antienvejecimiento)

La vitamina C se encuentra en vegetales: tomate, brócoli, coles de bruselas, repollo, coliflor, patatas, espinacas, fresas, cítricos, etc.



 **4. Vitamina D**

La vitamina D considerada una vitamina esencial, pues es la única de la lista que puede producir nuestro cuerpo. Eso sí, **solo se sintetiza por la exposición suficiente a la radiación solar**. El problema es que las personas que no viven en climas soleados no pueden producir por sí mismos la cantidad suficiente, debe obtenerse también a través de la dieta. Sea como sea, la vitamina D es imprescindible ya que ayuda a absorber el calcio, el cual es muy importante para mantener los huesos fuertes y sanos.



 **5. Vitamina E**

Considerada la vitamina del corazón ya que es necesaria para su funcionamiento también conocida como tocoferol, **es un antioxidante que ayuda a que utilicemos la vitamina K de forma más efectiva** y, además, colabora en la formación de glóbulos rojos. Se encuentra en grasas y aceites vegetales.



 **6. Vitamina K**

**La vitamina K es imprescindible para permitir la coagulación de la sangre** y, por lo tanto, imprescindible para frenar el sangrado y cicatrizar heridas de forma más efectiva. Además, ayuda a que los huesos se mantengan fuertes y sanos.

La vitamina K se obtiene del pescado, carne de res, huevos, espinacas, coles de bruselas, nabo, espárragos, cereales, coliflor, repollo, mayormente en verduras de color verde oscuro.



 **7. Ácido fólico**

El ácido fólico, también conocido como folato o simplemente vitamina B9, **trabaja conjuntamente con la vitamina B12 ayudando en la formación de glóbulos rojos**. Es también muy importante en la producción de ADN en el interior de las células, por lo que juega un papel vital en las funciones de las células y en el crecimiento de los tejidos.

Dada su importancia, la cual se acrecienta en el caso de las embarazadas, y que no siempre es sencillo obtener las cantidades necesarias a partir de los alimentos naturales, muchos productos están ahora enriquecidos en ácido fólico.



DESARROLLA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN BASE A LA MATERIA RECIÉN ENTREGADA:

1. ¿Cuál es la vitamina que funciona en la formación y mantenimiento de los huesos y tejidos blandos?
2. Vitamina K
3. Vitamina D
4. Vitamina C
5. Vitamina A
6. N. A
7. Las personas que siguen dietas sin ingesta de alimentos animal ¿Qué vitamina es la que están faltos?
8. Vitamina B12
9. Vitamina A
10. Ácido Fólico
11. Vitamina D
12. Vitamina E
13. ¿Cuál es la vitamina que es exclusiva de los vegetales?
14. Vitamina A
15. Vitamina C
16. Vitamina K
17. Vitamina E
18. T. A
19. ¿Cuál es la vitamina que produce nuestro cuerpo y también la podemos obtener del sol?
20. Vitamina A
21. Vitamina C
22. Vitamina E
23. Vitamina K
24. Vitamina D
25. De la vitamina E ¿Cuál o cuáles de estas afirmaciones son correctas?
26. Se encuentra en aceites vegetales
27. Está presente en semillas y nueces
28. La palta aporta vitamina E
29. Ayuda al corazón
30. Todas las anteriores
31. De la vitamina K ¿Qué afirmación es incorrecta?
32. Se obtiene del pescado
33. Está presente en huevos
34. La espinaca aporta vitamina K
35. Está presente en verduras de hojas de color verde oscuro.
36. Se encuentra en vegetales de color rojo.
37. ¿ Que vitamina trabaja conjuntamente con la vitamina B12
38. Ácido Fólico
39. Vitamina K
40. Vitamina C
41. Vitamina E
42. Ninguna de las anteriores
43. ¿Cuál es número de vitaminas que necesita el ser humano?
44. 8
45. 7
46. 13
47. 10
48. 11

Fuentes

<https://www.youtube.com/watch?v=quFsgLvdF2g>

<https://medicoplus.com/nutricion/vitaminas-esenciales>

 *Cursos: 1°D E-F-G-H 2°E-F-G. Profesora*

 *roxana.silva@colegiofernandodearagon.cl*

 *Cursos: 1°A-B-C-I 2°A-B-C-D Profesor*

 *Omar.pino@colegiofernandodearagon.cl*