

# CAZADORES DE MITOS

¡Tómate rápido el zumo  
que se le van las  
vitaminas!



## ENLACES DE CONSULTA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CIENCIA  
E INNOVACIÓN



FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
PARA LA CIENCIA  
Y LA TECNOLOGÍA



## CAZADORES DE MITOS

¡Comienza el entrenamiento de tus equipos como Cazadores de Mitos!

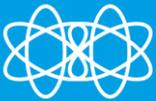
En el presente documento hemos seleccionado una serie de recursos online que pueden servir de guía u orientación en la búsqueda y recopilación de información que tus equipos deberán realizar para sentar las bases teóricas sobre las que se fundamentará la investigación que para resolver el reto ¡Tómame el zumo que se le van las vitaminas!

Encontrarás diferentes tipos de recursos:

- Sitios web
- Publicaciones de interés
- Podcast

¡Esperamos os sean de ayuda!





## SITIOS WEB

- UNICEF, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

[www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_iodine.html](http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_iodine.html)

Información de interés en la página web de UNICEF sobre la función de los micronutrientes y las consecuencias de su carencia.

- EUFIC, Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación

<https://www.eufic.org/es/whats-in-food/category/vitaminas-y-minerales>

Información de interés sobre alimentación en general y sobre vitaminas en la alimentación.

- SEDCA, sitio web de la Asociación Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

<https://nutricion.org/donde-esta-cada-nutriente/>

Página web que contiene información recursos interesantes sobre los distintos tipos de nutrientes incluidas las vitaminas.

- AESAN, Agencia Española de Seguridad alimentaria y nutrición.

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/adicion\\_vitaminas.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/adicion_vitaminas.htm)

Información de interés sobre la adición de vitaminas y minerales a los alimentos.

- Guía de alimentación y salud. Guía de nutrición (2020. UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética).

[https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia\\_nutricion/index.htm?ca=n0](https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/index.htm?ca=n0)

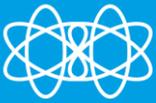
Guía online en el que se exponen los conceptos básicos de la dietética moderna y en el que se puede encontrar información sobre los diferentes tipos de nutrientes, incluidas las vitaminas.

## PUBLICACIONES DE INTERÉS

- *Alimentos funcionales y complementos alimenticios*. Colegio oficial de farmacéuticos de Granada 2010

<https://www.cofgranada.com/laboratorio/documentos/modulos/Tema%205%282%29.pdf>





## CAZADORES DE MITOS

- Latham, M (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29.

<http://www.fao.org/3/W0073S/w0073s00.htm#Contents>

Publicación sobre la nutrición en el mundo en desarrollo en la que se dedica un apartado a la nutrición básica y en el capítulo 11 se puede encontrar información de interés sobre las vitaminas. En el capítulo 32 sobre procesamiento y fortificación de los alimentos se puede encontrar también información de interés sobre cómo afecta el procesado a los nutrientes de ellos alimentos.

- Angueira, M et al (2003). *Efecto del procesamiento sobre la calidad nutricional de los alimentos*. Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo (CYTED). Subprograma XI. Tratamiento y Conservación de Alimentos. Red XI.G "Evaluación Nutricional y Toxicológica de Alimentos Procesados"

<http://repositorio.conicyt.cl/handle/10533/205987#>

En su capítulo 5 titulado Efecto de los procesos tecnológicos sobre la calidad nutritiva de frutas y vegetales se puede encontrar información de interés sobre los factores que pueden afectar a la pérdida de vitaminas de los alimentos.

- *Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo*. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética 2014; 18(2): 100 – 115.

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/61751/1/642642.pdf>

- Valero Gaspar, T et al (2018). *La alimentación española. Características nutricionales de los principales Alimentos de nuestra dieta*. Fundación española de la nutrición. Ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

<https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/2018/libro-la-alimentacion-espanola.pdf>

### Podcast

- El canto del grillo - Vitaminas: ¿cuántas hay? ¿Dónde están? 04 dic 2014. RNE (Radio Nacional de España).

<https://www.rtve.es/alacarta/audios/el-canto-del-grillo/canto-del-grillo-vitaminas-cuantas-hay-donde-estan-04-12-14/2889010/>

El doctor Javier Salas explica las propiedades de las vitaminas, sus funciones y dónde podemos encontrar una fuente vitamínica concreta en cada alimento.





GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CIENCIA  
E INNOVACIÓN



FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
PARA LA CIENCIA  
Y LA TECNOLOGÍA