

VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos indispensables para el mantenimiento de la vida. Todos los seres vivos necesitamos ciertas cantidades diarias, tanto la carencia como el exceso puede producir diferentes trastornos en el organismo. Por lo general, las vitaminas se encuentran en los vegetales.

Vitamina A o Retinol

Esta vitamina es esencial para la vista, aumenta la resistencia ante las infecciones y el estrés.

Se encuentra en: Espinacas, lechuga, acelga, brocoli, calabaza, zanahoria, tomate, pimiento y guisantes.

También se les puede suministrar a través de algún complemento vitamínico en gotas.

Su carencia puede provocar problemas oculares, cataratas, etc. En ocasiones, pueden presentar pérdida de apetito, adelgazamiento y llagas en la boca y ojos (queratitis).

Vitamina D o Calciferol

Es esencial para el crecimiento y desarrollo corporal ya que, actúa manteniendo la salud de los huesos a través de la absorción y fijación del calcio en los huesos y lo regula en la sangre. Evita el raquitismo (pico, uñas blandas y plumas defectuosas).

La falta de esta vitamina puede ocasionar que no se asimile bien el calcio por lo que, la jibia o el grit, no cumplirán bien su función.

Esta vitamina **se sintetiza directamente de los rayos del sol** por lo que, si nunca reciben la luz solar, siempre presentarán un déficit de esta vitamina. Podemos suministrársela a través de algún complemento vitamínico de venta en pajarerías.

Vitamina E o Tocoferol

La vitamina E desarrolla un gran papel en la producción de energía y protege de toda agresión externa como la contaminación, pesticidas, humo y estrés. Previene de infecciones y mejora la circulación de la sangre. Es muy beneficiosa para la época de reproducción de las aves (se recomienda suministrársela a los machos en época de celo) y disminuye la mortalidad de los embriones.

Se encuentra en: Semillas de grano, maíz y girasol; zanahoria, espinacas, brocoli, lechuga, hojas verdes en general y yema de huevo.

Su ausencia puede provocar desnutrición, trastornos intestinales y alteraciones musculares (retracción de las patas, tortícolis, ...)

Vitamina K o Filoquinona

Previene las hemorragias de los distintos tejidos y órganos. Es aconsejable administrársela en caso de Anemia, después de algún tipo de enfermedad que provoque hemorragias como Coccidiosis o Salmonelosis; o después de un tratamiento a base de antibióticos y sulfamidas. Otras aplicaciones: mala absorción intestinal, diarreas, alteraciones hepáticas, etc.

Se encuentra en: Lechuga, espinaca, brocoli, guisantes y hojas verdes en general.

Vitamina C o Acido Ascorbico

Esta vitamina no es relevante en las aves dado que, su cuerpo la sintetiza perfectamente. Únicamente debemos tener en cuenta que, en caso de administrarles sulfamidas, pueden destruir la vitamina C y por lo tanto, tendremos que aportársela a través de verduras o complementos vitamínicos.

Se encuentra en: Espinacas y Zanahoria.

Grupo de Vitaminas B: Tiamina-Lactoflavina-Cobalamina

Conocidas también con el nombre de complejo vitamínico B. Son sustancias frágiles, solubles en agua y por lo general, son importantes para metabolizar los carbohidratos. La vitamina B12 es antianémica.

Se encuentra en: Espinacas, Zanahoria, Legumbres, Frutos Secos y Cereales. También existen en el mercado gotas del Complejo B, que les aportan vitaminas B1, B2, B6 y B12.

Su carencia puede afectar al sistema nervioso: Convulsiones, parálisis de las patas, ...

Vitamina H: Biotina o vitamina B7

Es trascendental para el plumaje e importantísima en la época de Muda. Mejora la salud de las uñas y pico. Ayuda a mantener la temperatura corporal y a obtener energía, además, es un estimulador en el crecimiento de células saludables. Su sintetización se puede ver afectada por los antibióticos y otros medicamentos.

Se encuentra en: Arroz, avena, trigo, pan, guisantes, garbanzos y nueces.

Vitamina T: Ácido fólico y Ácido nicotínico

Se conoce poco sobre esta vitamina pero se sabe que ayuda a la coagulación de la sangre y a la formación de plaquetas, por ello, es útil en ciertos tipos de anemias y hemofilia.

- **Ácido Fólico:** Su carencia les provoca tristeza en general o falta de canto, esta también asociado al plumaje.
- **Ácido Nicotínico:** Regula el aparato digestivo y también está asociado al plumaje.

Se encuentra en: Semillas de sésamo o ajonjolí y en la yema de huevo

MINERALES

Los minerales se los podemos suministrar mediante: jibia, figuras de calcio, grit y bloques de arcilla.

Los minerales más importantes para su dieta son:

Fósforo:

El Fósforo y el Calcio se encuentran en equilibrio en el organismo; la abundancia como la carencia de alguno de ellos, afecta a la capacidad de absorber al otro.

Interviene en el buen funcionamiento del hígado y riñones, y ayuda a la conversión de alimentos en energía.

Su ausencia puede provocar: decaimiento, debilidad, temblores, raquitismo y desordenes respiratorios

Calcio:

Provee de rigidez y fortaleza a los huevos.

Su falta provoca fragilidad ósea.

Magnesio:

Refuerza el organismo de las infecciones, regula la digestión y favorece el crecimiento.

Su ausencia puede provocar: aparición de calambres, debilidad muscular, nauseas, convulsiones, fallas cardíacas y también la aparición de depósitos de calcio en los tejidos blandos.

Azufre:

Regula el hígado en referencia a las toxinas alimentarias, facilita la nutrición y favorece la belleza de la pluma ya que las mismas tienen una gran composición de aminoácidos azufrados.

Su ausencia se ve reflejada por el retardo del crecimiento debido a su relación con la síntesis de proteínas.

OLIGOELEMENTOS

El Iodo: Asegura un plumaje brillante.

El Manganeso: Facilita el crecimiento y desarrollo de los huesos así como la reproducción.

El Hierro: Previene la anemia.

El Cobre: Asociado al hierro, estimula la formación de anticuerpos ante una infección.

El Cobalto: Asegura el buen funcionamiento de los glóbulos rojos y previene la anemia.

El Zinc: Regulador de la hipófisis.

Fuente: <http://pericoaustralianos.mforos.com/1487013/9658594-enfermedades-derivadas-de-carencias-alimenticias/>