



Mi Universidad

VITAMINAS

VITAMINAS

Vitamina	Función	Fuentes
C	Refuerza las defensas y evita el envejecimiento	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Cítricos ◦ pimientos ◦ Espinaca ◦ Coliflor
B ₁ (Tiamina)	Ayuda a las células del organismo a convertir los carbohidratos en energía	<ul style="list-style-type: none"> ◦ legumbres ◦ Cereales integrales
B ₂ (Riboflavina)	Precursora de coenzimas FMN y FAD favorece la formación de anticuerpos.	<ul style="list-style-type: none"> ◦ lácteos ◦ cereales ◦ levaduras ◦ vegetales verdes.
B ₃ (Niacina)	En el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas.	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Tomates ◦ Brocoli ◦ Zanahoria ◦ Espinaca ◦ hongos.
B ₅ (Ácido Pantoténico)	Componente de la coenzima A (CoA) Una enzima necesaria para las reacciones liberadoras de energía.	<ul style="list-style-type: none"> ◦ huevo ◦ Granos de Cereal.
B ₆ (Piridoxina)	Productora de hemoglobina en eritrocitos.	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Germen trigo ◦ Carne ◦ levaduras.

HIDROSOLUBLES

HIDROSOLUBLES

LIPOSOLUBLES

Vitamina	Función	Fuente
B ₈ Biotina	metabolismo de carbohidatos y lípidos	o Hongos o Coliflor o patatas o Plátano o avas o Almendras
B ₉ Ácido Fólico.	Síntesis del ADN	o garbanzo o lentejas o Espinaca o Escarola o Guisantes.
B ₁₂ Cianocobalamina	Metabolismo de proteínas, formación de glóbulos rojos y mantenimiento del SNC	o Derivados leche o Huevos o Pescado.
A	Formación y mantenimiento de Dientes, tejidos blandos y óseos.	o Hígado o Zanahoria o Mantecquilla o Espinacas o Calabaza o Lechuga.
D	Absorbe y fija el calcio en el organismo	Exposición luz solar El cuerpo lo realiza.
E	Facilita la circulación sanguínea y estabiliza hormonas.	o Brocoli o Soya o espinacas o Germe trigo.
K	Actúa sobre la coagulación	o Lechuga o espinaca o Kiwi o plátano.