

VITAMINAS

LIPOSOLUBLES

A= RETINOL

Ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membrana mucosa y piel sana Y pigmentos en la retina del ojo. Alimentos: Lácteos, como leche fortificada, queso, cereales. Frutos de color naranja y amarillo, como zanahorias, patatas dulces, mangos etc., y vegetales de hoja verde oscuro como brócoli espinacas, etc.

E= TOCOFEROL

Ayuda a que los nervios y músculos trabajen bien, previene coágulos sanguíneos y refuerza su sistema inmunitario, para que pueda combatir infecciones por gérmenes. Alimentos: Frutos secos, verduras, hortalizas, cereales, margarinas y aceites de trigo, de girasol, oliva y algodón.

D= CALCIFEROL

Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, una de las principales sustancias necesarias es para tener huesos fuertes. Alimentos: Huevos, mantequilla, leche y aceites de pescado, pan, frutos secos y las hortalizas verdes.

K= FILOQUINONA

Ayuda al cuerpo a construir huesos y tejidos saludables a través de las proteínas, produce proteínas que ayuda a coagular la sangre y si no tiene suficiente vitamina K podría sangrar mucho. Alimentos: Hortalizas de hojas verdes como espinacas brócoli, etc., aceites vegetales, frutas como arándanos azules y higos, carne, queso, huevos y granos de soya

HIDROSOLUBLES

C= AC. Ascórbico

Actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Alimentos: Todas las frutas y verduras, en especial los cítricos, fresas, melón, pimientos verdes, tomate, brócoli, las verduras de hoja verde y las papas.

B3=Niacina

Ayuda a convertir los alimentos que consumen en energía que necesita, es importante para el desarrollo y funcionamiento de las células del organismo y contribuye con la reducción del cansancio y fatiga. Alimentos: Cereales, legumbres, aguacate, higos, ciruelas, frutos secos, pescado, carnes y casquería (riño, hígado y corazón), leche, huevos, etc.

B8= Biotina

Participa en el proceso de transformación de alimentos y de energía, tales como la digestión y utilización de los hidratos de carbono, formación de ácidos grasos e interconversión de aminoácidos. Alimentos: Harina (centeno, avena y trigo integral) y pan integral de trigo. Salvado de trigo. Frutos secos almendras, avellanas, cacahuates y nueves. Hueves enteros y yema de huevos, hígado, lácteos, pescados.

B1= Tiamina

Ayuda a convertir los alimentos que consumen en energía que necesita, es importante para el desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. Alimentos: Créales, arroz, pasta, harina, germen de trigo, carne de res y cerdo, atún de aleta azul. Huevos, nueces, naranjas, fresas, uvas, mangos, aguacates, peras, etc.

B5= AC. Pantoténico

Es importante para muchas funciones en el organismo, especialmente la fabricación y descomposición de grasas, y ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía que necesitamos. Alimentos: Carnes de res, pollo, mariscos y vísceras. Huevos y leche. Verduras como champiñones (shiitakes), aguacate, papas y brócoli.

B9= AC. Fólico

Ayuda a formar el tubo neural. Ayuda a prevenir defectos de nacimientos graves del cerebro y columna vertebral de un bebe. Ayuda al cuerpo a descomponer, usar, y crear proteínas nuevas. Ayuda a formar glóbulos rojos y blancos y a producir el ADN. Alimentos: Hígado, las verduras de hojas verdes, frijoles, el germen de trigo y la levadura. Frutas como naranja, mango etc., y jugos de cítricos.

B2= Riboflavina

Es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo, ayuda a convertir los alimentos en energía que necesita. Alimentos: Huevos, vísceras (como hígado y riñón) carnes magras y leche, hongos, espinacas, cereales, pan, banana, piña, etc.

B6= Piridoxina

Es esencial para que funcionen bien las enzimas (proteínas que regulan los procesos químicos de cuerpo). Desarrollo cerebral durante el embarazo y infancia. Alimentos: Atún, Salmon, banana, leguminosas (frijol seco), las carnes de res y cerdo, nueces, carnes de aves, granos enteros y cereales fortificados y garbanzos.

B12= Cobalamina

Ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre. Constituye a la formación de ácido desoxirribonucleico y ayuda a producir glóbulos rojos, (ADN), (ARN), energía, tejidos y a mantener sanas las células nerviosas. Alimentos: Carne pescados, carne de aves, huevos, leche y otros productos lácteos. Esta vitamina no se encuentra en frutas, verduras o créales.