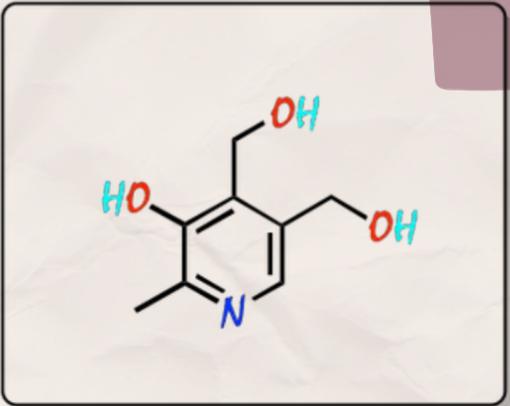


vitaminas

HIDROSOLUBLES

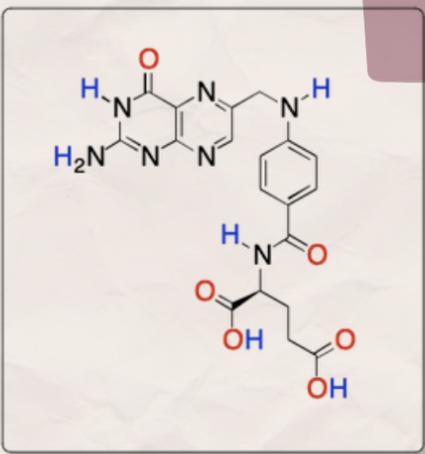
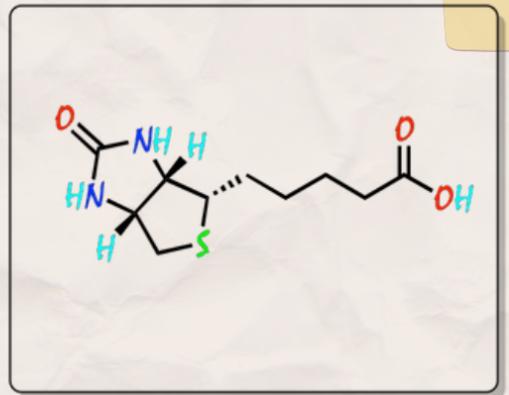


B6 Piridoxina

- Ayuda al metabolismo de proteínas y formación de glóbulos rojos.
- Su fuente es el plátano, pollo, pescado y papas.

B8 Biotina

- Ayuda a la salud de piel y cabello.
- Se haya en la yema de huevo, nueces, y legumbres.

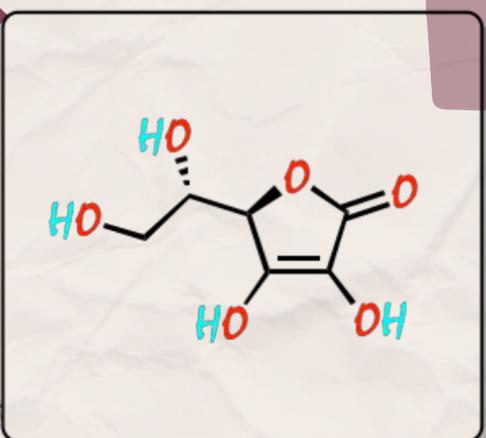
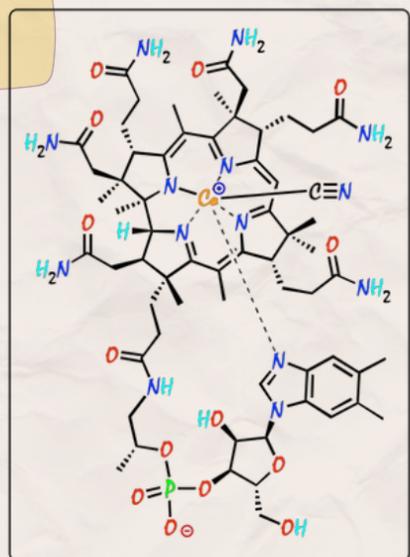


B9 Folato

- Ayuda en la formación de ADN y desarrollo fetal.
- Se encuentra en las acelgas, lentejas, espárragos y el hígado.

B12 Cobalamina

- su función es la formación de glóbulos rojos.
- Se haya en la carne, mariscos, leche y huevos.



Vitamina C Ácido ascórbico

- Ayuda a la producción de colágeno y absorción de hierro.
- Su fuente son las rutas cítricas, brócoli y pimiento rojo.

REFERENCIA:

- *De Química. (s.f.). ¿Qué son las vitaminas?*
- *De Química. (s.f.). Vitaminas hidrosolubles.*