

vitaminas

HIDROSOLUBLES



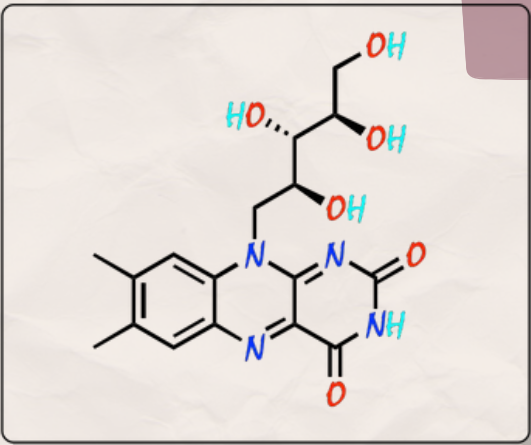
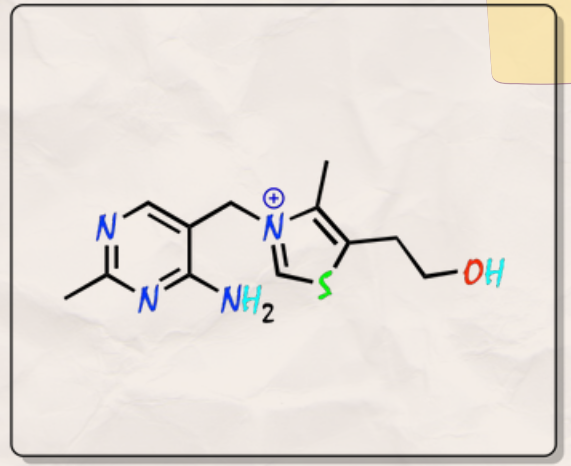
¿Que son?

Son sustancias solubles en agua, por lo tanto están libres en el bolo alimenticio y son absorbidas y transportadas al hígado.

B1

Tiamina

- Ayuda en el metabolismo de carbohidratos y función nerviosa.
- Se haya en la carne magra, legumbres y arroz integral.



B2

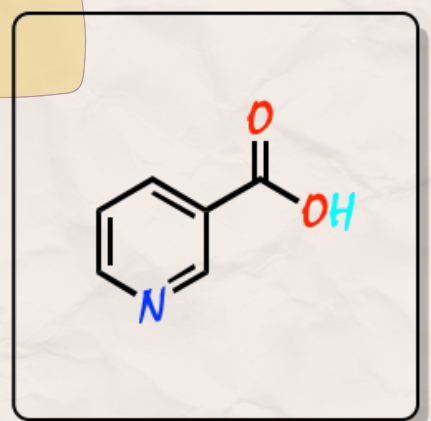
Riboflavina

- Participa en reacciones redox, cuida piel y ojos.
- Se encuentra en lácteos, huevos y verduras.

B3

Niacina

- Ayuda al metabolismo energético, salud del sistema nervioso.
- Su fuente es la carne, pollo, pescado y cereales integrales.



B5

Ácido pantoténico

- Forma parte de la coenzima A y el metabolismo general.
- Se haya en el hígado, hongos, yema de huevo y el aguacate.

