

Micronutrientes



Sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el organismo.



Vitaminas

Pueden ser:

- Hidrosolubles:
 - Vitaminas del grupo B y Vitamina C
- Liposolubles:
 - Vitaminas A, D, E, K

- La vitamina A: Participa en los procesos de crecimiento y desarrollo óseo. Su déficit produce sequedad de piel, trastornos de la visión y molestias oculares.



- La vitamina D: fundamental para la absorción del calcio y del fósforo. Ayuda en la formación de dientes y huesos fuertes.



- La vitamina E: contribuye al funcionamiento de los músculos, vasos sanguíneos y sistema nervioso.



- La vitamina K: importante para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos, y para otras funciones del cuerpo.



- La vitamina C: Es hidrosoluble. Se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Ayuda a la absorción del hierro



- Vitaminas del grupo B:
 - Son B1, B2, B3, B5, B6, B7 y B12. Todas hidrosolubles. Nos ayudan a obtener energía de la comida que usted consume
 - La falta de las vitaminas B12 o B6 puede causar anemia.

