|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| VITAMINA |  ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA | FUNCIONES PRINCIPALES | EFECTOS DE LA DEFICIENCIA |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Liposoluble |  |  |  |
| A | Vegetales, productos lácteos, hígado | Componente de pigmentos sensibles a la luz. Afecta a la vista y al mantenimiento de la piel | Ceguera nocturna, ceguera permanente, sequedad en la piel |
| D | Productos lácteos, huevos, aceite de hígado de pescado, luz ultravioleta | Absorción de calcio, formación de los huesos | Raquitismo |
| E | Margarina, semillas, verduras de hoja verde | Protege contra la oxidación de ácidos grasos y membranas celulares | Anemia |
| K | Verduras de hoja verde | Coagulador sanguíneo | Inhibición de la coagulación de la sangre |
|  |  |  |  |
| Hidrosoluble |  |  |  |
| B1 (Tiamina) | Vísceras, cerdo, cereales, legumbres | Metabolismo de los hidratos de carbono. Regulación de las funciones nerviosas y cardiacas | Beriberi (debilidad muscular, mala coordinación e insuficiencia cardiaca) |
| B2 (Riboflavina) | Productos lácteos, hígado, huevos, cereales, legumbres | Metabolismo | Irritación ocular, inflamación y ruptura de células epidérmicas |
| B3 (Nicotinamida) | Hígado, carne magra, cereales, legumbres | Reacciones de oxidación-reducción en la respiración celular | Pelagra (dermatitis, diarrea y trastornos mentales) |
| B5 (Ácido pantoténico) | Productos lácteos, hígado, huevos, cereales, legumbres | Metabolismo | Fatiga, pérdida de coordinación |
| B6 (Piridoxina) | Cereales, verduras, carnes | Metabolismo de los aminoácidos | Convulsiones, alteraciones en la piel y cálculos renales |
| B12 (Cobalamina) | Carnes rojas, huevos, productos lácteos | Metabolismo de los ácidos nucleicos | Anemia perniciosa, trastornos neurológicos |
| Biotina | Carnes, verduras, legumbres | Síntesis de ácidos grasos y metabolismo de aminoácidos | Depresión, fatiga, náuseas |
| C (Ácido ascórbico) | Cítricos, verduras de hoja verde, tomates | Formación de colágeno en dientes, huesos y tejido conectivo de vasos sanguíneos | Escorbuto (hemorragias y caída de dientes) |
| Ácido fólico | Alimentos integrales, verduras de hoja verde, legumbres | Metabolismo de los ácidos nucleicos | Anemia, diarrea |