



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en _____. Este grupo de vitaminas, debe ser aportado y cubierto por la alimentación diaria. Esto, se debe justamente a que al ser hidrosolubles su almacenamiento es _____. La necesidad de vitaminas hidrosolubles deben siempre tener en cuenta el nivel de actividad física del individuo, dado que el ejercicio y las actividades físicas intensas requieren mayor cantidad de estas.

VITAMINAS	FUNCIÓN (INTERVIENE EN)	FUENTE
B1 Tiamina Antiberibérica	Participa en el funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en el metabolismo de glúcidos y el crecimiento y mantenimiento de la piel.	Carnes, yema de huevo, levaduras, legumbres secas, cereales integrales, frutas secas.
B2 Riboflavina	Metabolismo de prótidos y glúcidos. Interviene en la respiración celular, la integridad de la piel, mucosas y la vista.	Carnes y lácteos, cereales, levaduras y vegetales verdes.
B3 Niacina	Metabolismo de prótidos, glúcidos y lípidos. Interviene en la circulación sanguínea, el crecimiento, la cadena respiratoria y el sistema nervioso.	Carnes, hígado y riñón, lácteos, huevos, en cereales integrales, levadura y legumbres.
B6 Piridoxina	Metabolismo de proteínas y aminoácidos. Formación de glóbulos rojos, células y hormonas. Ayuda al equilibrio del sodio y del potasio.	Yema de huevos, las carnes, el hígado, el riñón, los pescados, los lácteos, granos integrales, levaduras y frutas secas.
B12 Cobalamina	Elaboración de células. Síntesis de la hemoglobina. Sistema nervioso.	Sintetizada por el organismo. No presente en vegetales. Si aparece en carnes y lácteos.
C Ácido ascórbico Antiescorbútica	Formación y mantenimiento del colágeno. Antioxidante. Ayuda a la absorción del hierro.	Vegetales verdes, frutas cítricas y papas.



ACTIVIDAD: Dibujar en tu cuaderno 4 dibujos por cada vitamina.