

|         |  |
|---------|--|
| Nombre: |  |
| Fecha:  |  |

## Investigamos - Las vitaminas

Lee el cuadro y fijate en los espacios en blanco. Vas a oír dos veces un texto sobre las vitaminas.

Rellena los espacios en blanco después de la primera audición. Comprueba lo que has escrito durante la segunda lectura.

| Vitamina | Algunos alimentos en los que abunda                                                                                                                                                             | Función                                                                                                     | Trastornos que origina su carencia                                                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A        | Aceite de hígado de _____, aves, mantequilla, leche, queso, _____. También se puede fabricar en el organismo a partir de una sustancia que se encuentra en los vegetales ( _____, _____, etc.). | Actúa en la visión.                                                                                         | Deshidratación de la _____, especialmente en los _____. Puede llegar a producir _____.                                |
| —        | Se encuentra en muchos alimentos naturales: harina, patatas, pan, _____, judías, _____.                                                                                                         | Actúa en algunas reacciones como la respiración.                                                            | _____ en los labios, boca y ojos.                                                                                     |
| B2       | _____, huevos, _____ carne.                                                                                                                                                                     | Actúa en algunas reacciones del cuerpo.                                                                     | _____ en los labios, boca y ojos.                                                                                     |
| —        | Frutas y vegetales frescos ( _____, limones, tomate, colíflor...).                                                                                                                              | Influye en el _____ como factor anti-estrés.                                                                | _____, hemorragias, _____, escorbuto.                                                                                 |
| D        | _____ hígado de pescado, _____ de huevo, _____, queso. La piel al sol puede fabricarla.                                                                                                         | Necesaria para absorber sales minerales (calcio, fósforo). Permite la calcificación de los _____ y dientes. | Su ausencia durante el crecimiento origina mala calcificación ( _____). En el adulto, descalcificación de los huesos. |