

LAS VITAMINAS

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5	Vitamina B6
Vitamina B7	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina E	Vitamina K
Vitamina D	Hidrosoluble				
Retinol	Ergocalciferol	Tocoferol	Fitomenadiona	Ácido Ascórbico	Tocoferol
Riboflavina	Niacina	Ácido Pantoténico	Piridoxina	Biotina	Cianocobalamina
Ácido fólico	Liposoluble				

Liposoluble o Hidrosoluble	Nombre común	Nombre científico	Beneficios
			Correcto funcionamiento del corazón y neuronas sanas.
			Crecimiento corporal y producción de glóbulos rojos.
			Piel y nervios saludables, reducción de triglicéridos.
			Metabolismo de los alimentos, producción de hormonas y colesterol.
			Formación de glóbulos rojos y mantenimiento de la función cerebral.
			Metabolismo de proteínas y carbohidratos (hormonas y colesterol).
			Formación y función del sistema nervioso central y periférico.
			Ayuda a producir ADN, crecimiento de tejido y celular.
			Ayuda al cuerpo a absorber hierro, tejido saludable, antioxidante, dientes y encías sanos.
			Formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sana.
			Ayuda al cuerpo a absorber el calcio (dientes y huesos)
			Antioxidante, ayuda a formar glóbulos rojos.
			Ayuda a coagular la sangre cuando se presentan heridas en el cuerpo.