



Apellidos y Nombres:

Semestre:

Fecha: / /

## Actividad 1: Funciones de las vitaminas

Relacione cada vitamina con su función principal. (Escríbo la letra correcta en el espacio) (Escríbo la letra correcta en el espacio)

- A. Vitamina A
- B. Vitamina C
- C. Vitamina D
- D. Vitamina K
- E. Vitamina B12

- a) Fortalece los huesos al ayudar a absorber el calcio.
- b) Mejora la visión y la piel.
- c) Participa en la coagulación de la sangre.
- d) Estimula el sistema inmunológico y forma colágeno.
- e) Previene la anemia y es importante para el sistema nervioso.

A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_ C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_ E: \_\_\_\_\_

## Actividad 2: Completación

Complete la siguiente oración.

Las vitaminas \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ son liposolubles, lo que significa que se disuelven en grasas y se almacenan en el cuerpo.

**Actividad 3: Selección**

¿Qué puede causar la deficiencia de la vitamina C?

- a) Raquitismo
- b) Escorbuto
- c) Beri-Beri
- d) Anemia

Respuesta: \_\_\_\_\_

**Actividad 4: Selección**

Marque con ✓ las afirmaciones verdaderas sobre las vitaminas.

- Las vitaminas proporcionan energía al cuerpo.
- La vitamina D ayuda a absorber el calcio.
- Todas las vitaminas se disuelven en agua.
- Una dieta equilibrada puede aportar todas las vitaminas necesarias.

**Actividad 5: Respuesta abierta**

Escribe dos alimentos que contengan vitamina A:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_