Nombre:	
Fecha:	

Investigamos - Las vitaminas

Lee el cuadro y fíjate 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, coliflor...).	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.

LIVEWORKSHEETS