

LAS VITAMINAS

Vitamina A

Vitamina E

Hidrosoluble

Vitamina B3

Vitamina B5

Vitamina B6

Vitamina B12

Vitamina B9

Riboflavina

Ergocalciferol

Tiamina

Fitomenadiona

Ácido Ascórbico

Biotina

Liposoluble

Liposoluble o Hidrosoluble	Nombre común	Nombre científico	Beneficios
Liposoluble	Vitamina B1		Correcto funcionamiento del corazón y neuronas sanas.
	Vitamina B2		Crecimiento corporal y producción de glóbulos rojos.
		Niacina	Piel y nervios saludables, reducción de triglicéridos.
		Ácido Pantoténico	Metabolismo de los alimentos, producción de hormonas y colesterol.
		Piridoxina	Formación de glóbulos rojos y mantenimiento de la función cerebral.
	Vitamina B7		Metabolismo de proteínas y carbohidratos (hormonas y colesterol).
		Cianocobalamina	Formación y función del sistema nervioso central y periférico.
		Ácido Fólico	Ayuda a producir ADN, crecimiento de tejido y celular.
	Vitamina C		Ayuda al cuerpo a absorber hierro, tejido saludable, antioxidante, dientes y encías sanos.
Liposoluble		Retinol	Formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sana.
	Vitamina D		Ayuda al cuerpo a absorber el calcio (dientes y huesos)
		Tecoferol	Antioxidante, ayuda a formar glóbulos rojos.
	Vitamina K		Ayuda a coagular la sangre cuando se presentan heridas en el cuerpo.