

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

OBJETIVO: Comprender qué son las vitaminas hidrosolubles, en qué alimentos o productos se encuentran y cuál es su función en el cuerpo humano.

Une o relaciona cada vitamina hidrosoluble con su función o característica.

VITAMINA B1 o TIAMINA	Participan en la formación de glóbulos rojos y en que las células reciban la cantidad necesaria de oxígeno.
VITAMINA B2 o RIBOFLAVINA	Su aporte es imprescindible en la formación de glóbulos rojos, en la regeneración de los tejidos y en la síntesis del ADN.
VITAMINA B3 (niacina)	Interviene en el metabolismo de los carbohidratos para la obtención de energía y también en el metabolismo de las proteínas y las grasas.
VITAMINA B5	Participa en la reparación y el mantenimiento de los tejidos celulares, tiene efectos antioxidantes y favorece la correcta cicatrización de las heridas.
VITAMINA B6	Se necesita para el funcionamiento normal de los músculos y nervios. Se encarga de convertir la glucosa en energía.
VITAMINA B8 o BIOTINA	Colabora en mantener el equilibrio químico del sistema nervioso, fomentando que las neuronas transmitan impulsos eléctricos por su membrana.
VITAMINA B9 o ACIDO FOLICO	Está presente en carnes, leche, huevos y pescados y vegetales de hoja verde.
VITAMINA B12 (cianocobalamina)	Esta vitamina es fundamental en los procesos biológicos de mantenimiento y reparación de las células. Junto con la B12, participa en la formación de glóbulos rojos.
VITAMINA C (ácido ascórbico)	Participa en los procesos de obtención de energía a partir de los alimentos y en la producción de colesterol y de otras grasas esenciales.

POR: MIGUEL ÁNGEL MORENO MARTÍNEZ

