

BENEFICIOS DE LAS VITAMINAS EN EL CUERPO HUMANO

Por lo general, una **alimentación variada y equilibrada**, que incorpore **todos los grupos de alimentos**, es suficiente para alcanzar las necesidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales.

Algunos ejemplos de alimentos

Algunos ejemplos de alimentos



Vitamina B₁₂
Contribuye a la formación normal de los **glóbulos rojos**

Vitamina A
Contribuye al mantenimiento de la **piel** y de la **visión** en condiciones normales



Vitamina B₃
Ayuda al mantenimiento de la **piel** en condiciones normales

Vitamina B₁
Ayuda al funcionamiento normal del **corazón**



Vitamina B₆
Contribuye a la función **psicológica** normal

Vitamina B₅
Contribuye al metabolismo energético normal y ayuda a disminuir el **cansancio** y la **fatiga**



Vitamina B₂
Ayuda al funcionamiento normal del **sistema nervioso**

Biotina B₈
Ayuda al mantenimiento del **cabello** en condiciones normales



Vitamina E
Contribuye a la protección de las células frente al **daño oxidativo**

Folatos
Contribuye al proceso de **división celular**



Vitamina C
Ayuda al funcionamiento normal del **sistema inmunitario**

Vitamina D
Contribuye al mantenimiento de los **huesos** en condiciones normales



Instituto Tomás Pascual Sanz

www.institutotomas Pascualsan.com