

# Descubre el mundo de las vitaminas

## Descubre el mundo de las vitaminas

[imprimir](#)



¿Cuántas veces te habremos hablado de las vitaminas? Son imprescindibles para nuestra salud y, por suerte, las podemos encontrar en muchísimos alimentos. Para que conozcas los distintos tipos que existen y sus beneficios, hoy te traemos esta

## guía de las vitaminas:

1. **Vitamina A:** protege tu vista, contribuye al sistema inmune y [mantiene tu piel de lo más sana](#). La encontrarás en el paté de hígado, la zanahoria, las verduras de hoja verde o el melón.

2. **Vitaminas del grupo B:** son un nutriente esencial para transformar los alimentos en energía. El grupo se forma de varias vitaminas B, presentes en todo tipo de alimentos: hortalizas, carnes y pescados, lácteos, legumbres, etc.

3. **Vitamina C:** ayuda al organismo a combatir infecciones y a mantenerse sano. Con propiedades antioxidantes, se encuentra sobre todo en cítricos y verduras como la naranja, la fresa, el pimiento rojo o el tomate.

4. **Vitamina D:** ya te hemos contado que este nutriente favorece la [absorción del calcio](#) en huesos y dientes. Encuéntralo en el salmón, la leche, el huevo o la margarina.

5. **Vitamina E:** sus propiedades cuidan de nuestras células y del funcionamiento de corazón y pulmones. También beneficiosa para la piel, te la aportarán las espinacas, almendras, aceitunas y sardinas.

6. **Vitamina K:** contribuirá a que tu sangre circule y se coagule bien, evitando también problemas cardiovasculares. Búscala en diversas verduras como la col, el brócoli, los espárragos o el repollo.

El mejor modo de absorber las vitaminas es mediante la alimentación. Tenlas todas presentes y tómalas a diario con una **dieta equilibrada y variada** que te permita no prescindir de ninguna de ellas. ¡Mantente vital!

Etiquetas

[Vitaminas](#)

[piel sana](#)

[calcio](#)

[dieta equilibrada](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.