

## 11.- Respuesta correcta: c)

Las vitaminas son un grupo de sustancias que resultan imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Realizan múltiples funciones, entre otras, permiten que los macronutrientes se metabolicen en el organismo.

En particular las vitaminas C, B<sub>9</sub>, E y β-carotenos (precursores de vitamina A) por añadidura son **antioxidantes**. Por esta circunstancia estas vitaminas tienen como beneficio añadido, el proteger a las células corporales del daño oxidativo, siendo la oxidación celular origen de diversas enfermedades.

Las vitaminas se encuentran en muchos alimentos y también en los alimentos enriquecidos, añadidas en el proceso de fabricación. Conviene proveer al organismo de las vitaminas necesarias a través de los alimentos que las contienen y no sustituir estos por alimentos enriquecidos, ni por complementos o medicamentos de vitaminas

