

### 13.- Respuesta correcta: b)

Las frutas y verduras frescas son alimentos ricos en  **$\beta$ -carotenos** (precursor de vitamina A) y **vitamina C**.



Conviene conocer qué papel realizan estas vitaminas en el organismo.

**La vitamina C** contribuye a:

- ✓ el funcionamiento normal del sistema inmunitario
- ✓ la protección de las células frente al daño oxidativo
- ✓ la formación normal de colágeno
- ✓ el metabolismo energético normal
- ✓ el funcionamiento normal del sistema nervioso
- ✓ la función psicológica normal
- ✓ disminuir el cansancio y la fatiga
- ✓ regenerar la forma reducida de la vitamina E
- ✓ mejorar la absorción del hierro

**Los  $\beta$ -carotenos (precursores de vitamina A)** contribuyen al:

- ✓ metabolismo normal del hierro
- ✓ mantenimiento normal de las mucosas, la piel y la visión
- ✓ funcionamiento normal del sistema inmunitario
- ✓ proceso de diferenciación celular