

15.- Respuesta correcta: d)

Las vitaminas son necesarias para **regular el metabolismo**, y también realizan otras funciones. En general, las consecuencias de la falta de vitaminas son:

- ✓ Alteraciones del metabolismo
- ✓ Alteraciones fisiológicas
- ✓ Alteraciones psicológicas
- ✓ Debilidad y fatiga
- ✓ Bajas defensas
- ✓ Bajo rendimiento intelectual
- ✓ Baja protección al daño oxidativo celular (riesgo de cáncer y otras enfermedades)
- ✓ Enfermedades carenciales

