

20.- Respuesta correcta: d)


Las vitaminas del grupo B se encuentran ampliamente distribuidas, tanto en alimentos de origen animal, como de origen vegetal.



Estas vitaminas realizan múltiples funciones en el organismo. Por lo tanto, la mejor forma de asegurar su aporte es realizar una alimentación variada.

VITAMINAS DEL COMPLEJO B

© www.botanical-online.com

 <p>Vitaminas B1, B2 y B3</p> <p>Nutren el sistema nervioso Estrés, insomnio, estudiantes</p>	 <p>Vitamina B5</p> <p>Colabora en la producción de hormonas</p>	
 <p>Vitamina B6</p> <p>Mejora la circulación</p>	 <p>Vitamina B7</p> <p>Salud de la piel, uñas y cabello</p>	 <p>Vitamina B9 y B12</p> <p>Fertilidad, embarazo y desarrollo del feto. Previenen la anemia.</p>