

Tabla de vitaminas liposolubles

Vitaminas liposolubles	Funciones fisiológicas	Fuentes alimentarias principales
Vitamina A o retinoides	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene un importante papel en el mecanismo de la visión. - Participa en el metabolismo del colesterol. - Interviene en el mantenimiento del sistema inmunitario. - Favorece el desarrollo del embrión. 	Lácteos, yema de huevo, atún y sardinas.
Vitamina D o calciferols	<ul style="list-style-type: none"> - Ayuda a absorber el calcio. - Participa en la mineralización de los huesos. 	Pescados grasos (arenque, salmón, sardina), en cantidades pequeñas setas, derivados lácteos (mantequilla).
Vitamina E o tocoferols	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene una acción antioxidante. 	Aceites vegetales, legumbres, frutos secos, vegetales hoja verde, cereales integrales.
Vitamina K	<ul style="list-style-type: none"> - Interviene en el metabolismo de la coagulación. - Participa en la regulación de la mineralización 	Verduras hoja verde (espinacas, brócoli col de Bruselas, nabos...)

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998