

Tabla de vitaminas liposolubles

Vitaminas liposolubles	Funciones fisiológicas	Principales fuentes alimentarias
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, hígado, huevos, atún y sardinas.
Vitamina D o calciferoles	<ul style="list-style-type: none"> - Ayuda a absorber el calcio. - Participa en la mineralización de los huesos. 	Pescados grasos, aceites, de hígado de pescado, huevos, lácteos en pequeñas cantidades.
Vitamina E o tocoferoles	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene una acción antioxidante. 	Aceites de pescados, frutos secos, hortalizas, verduras y cereales.
Vitamina K	<ul style="list-style-type: none"> - Interviene en el metabolismo de la coagulación. - Participa en la regulación de la mineralización 	Verduras (espinacas, brécol y repollo) y aceites vegetales de soja y oliva.

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