

### Tabla de vitaminas liposolubles

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