

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