

Taula de vitamines liposolubles

Vitamines liposolubles	Funcions fisiològiques	Fonts alimentàries principals
Vitamina A o retinoides	<ul style="list-style-type: none"> - Té un paper important en el mecanisme de la visió. - Participa en el metabolisme del colesterol. - Intervé en el manteniment del sistema immunitari. - Afavoreix el desenvolupament de l'embrió. 	Lactis, fetge, ous, tonyina i sardines.
Vitamina D o calciferols	<ul style="list-style-type: none"> - Ajuda a absorbir el calci. - Participa en la mineralització dels ossos. 	Peixos greixosos, olis de fetge de peix, ous, lactis en quantitats petites.
Vitamina E o tocoferols	<ul style="list-style-type: none"> - Té una acció antioxidant. 	Olis de peix, fruits secs, hortalisses, verdures i cereals.
Vitamina K	<ul style="list-style-type: none"> - Intervé en el metabolisme de coagulació. - Participa en la regulació de la mineralització. 	Verdures (espinacs, bròquil i col) i olis vegetals de soja i oliva.

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