



Fraternidad
Muprespa

Hablemos de **VITAMINAS**

La principal fuente de vitaminas son los **vegetales crudos**, por ello, se aconseja consumir al menos **5 raciones de vegetales o frutas frescas al día**.

1



Deben ser aportadas a través de la alimentación a excepción de la **vitamina D**, que se sintetiza en la piel con la **exposición al sol**.

Participan en el proceso de muchas sustancias ayudando a **liberar energía** necesaria para las actividades que el cuerpo necesita llevar a cabo.



3



El **déficit de vitamina A** que se asocia a **defectos oculares** (incluso ceguera nocturna).

La **vitamina C** interviene en la formación **del tejido conjuntivo** y en la regulación de la resistencia capilar y ósea.

5



6



Los suplementos de vitaminas deben usarse con precaución, porque un **exceso o hipervitaminosis** puede tener efectos contraproducentes para la salud.

Caída del pelo, problemas para conciliar el sueño e, incluso, la aparición repentina de canas son síntomas de falta de vitamina .



7

8



El consumo de **tabaco, alcohol o drogas** en general provoca un **mayor gasto de algunas vitaminas**

Bajo tensión emocional o psíquica, las glándulas suprarrenales segregan una mayor cantidad de adrenalina, que consume una gran cantidad de vitamina C.



10



Para evitar la pérdida de vitaminas no debemos **cocinar los alimentos en exceso. A mucha temperatura o durante demasiado tiempo.**