

VITAMINAS	FUNCIONES	D É F I	EXCESO	ALIMENTOS QUE LA PRESENTAN
A	Usada en el mantenimiento y crecimiento de los tejidos y huesos, vital para la visión y las membranas mucosas. Combate infecciones	Alteración de las mucosas, inflamación de los ojos, engrosamiento de la piel de los dedos (hiperqueratosis), alteraciones en la reproducción (bloqueo de huevos, disminución de espermatozoides, etc.)	Da carencia de vitamina K, alteraciones hepáticas, dermatitis, etc.	Zanahorias, espinacas y en otras verduras y hortalizas, huevos, aceite de hígado de bacalao
B1 (Tiamina)	Fundamental para el proceso de transformación de azúcares y cumple una importante labor en la conducción de los impulsos nerviosos, y en el metabolismo del oxígeno. Crecimiento	Debilidad de patas y cola, producción de excrementos viscosos y flojera en las alas	-	Levadura de cerveza, germen de trigo, soja, arroz con cáscara, mijo, judías secas, naranja, yema de huevo, etc.
B2 (Riboflavina)	Favorece la absorción de las proteínas, grasas y carbohidratos, estimula la formación de glóbulos rojos, etc.	Debilidad muscular, alteraciones oculares, trastornos en el hígado,		Levadura de cerveza, germen de trigo, hortalizas de hojas verdes, etc.
B3 (Niacina)	Indispensable para la salud del Sistema Nervioso, favorece al sistema digestivo	Diarrea, plumaje escaso y enmarañado, calvicie, inflamaciones oculares, patas toscas y costras en los ángulos del	Gastroenteritis y prurito	Levadura de cerveza, germen de trigo, cáscara de arroz y trigo sarraceno, soja, cacahuetes, etc.
B5 (Acido pantoténico)	Indispensable para el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Ayuda al sistema inmunitario a defenderse frente a las agresiones externas, interviene en el crecimiento y desarrollo del sistema nervioso central, piel y mucosas	Desórdenes en la piel y en la sangre, hipoglicemia	-	Levadura de cerveza, yema de huevo, miel, salvado de trigo y arroz, hortalizas, etc.
B6 (Piridoxina)	Crecimiento, conservación y reproducción de todas las células del organismo, metabolismo de proteínas, formación de anticuerpos y sintetización de hormonas	Inflamaciones en la piel, anemia, diarreas,	Infertilidad y disminución en la producción de huevos	Levadura de cerveza, germen de trigo, huevos, espinacas, zanahorias, etc.

B8 (Biotina)	Indispensable para la actividad de muchos sistemas enzimáticos (metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas)	Anemia leve, fatiga , diarreas	-	Levadura de cerveza , yema de huevo, plátanos, cacahuetes, verduras, etc.
B9 (Ácido fólico)	Indispensable para el sistema nervioso, favorece la regeneración de las células (médula ósea), procesos relacionados con el corazón, síntesis de ADN y ARN, etc.	Anemia megaloblástica (crecimiento desmesurado de glóbulos rojos), fatiga , falta de sueño, inapetencia, diarreas, etc.	-	Espinacas, zanahorias, pepinos, huevos, germen de trigo, melón, naranjas, plátanos, etc.
B12 (Cobalamina)	Necesaria para el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos, formación de glóbulos rojos y mantenimiento del sistema nervioso, síntesis de ADN, etc.	Anemia, falta de sueño, debilidad en la mielina (vainas que rodean los axones de las neuronas), etc.	-	Huevos y otros alimentos de origen animal (presente en poca proporción en vegetales)
C	Desarrollo de huesos, absorción del hierro, crecimiento y reparación del tejido conectivo, producción de colágeno, metabolización de grasas, cicatrización de heridas, facilita la absorción de otras vitaminas y minerales, antioxidante, etc.	Escorbuto	-	Kiwi, guayaba, frutos cítricos (naranja, lima, limón), melón, etc.
D	Regula el paso de calcio a los huesos, manteniendo los niveles normales de calcio y fósforo (en huesos y sangre), dependiendo de la luz solar	Raquitismo (huesos débiles y curvos, por falta de mineralización), debilidad, fatiga, etc.	Hipercalcemia, alteración en los riñones por exceso de calcio, etc.	Aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, etc.
E	Interviene en la absorción de las grasas, antioxidante, induce la proliferación de células de defensa y aumenta la respuesta celular ante algún daño o infección, previene las cataratas, estabilización de las membranas celulares, fertilidad , etc.	Diarreas, muerte embrionaria, problemas neurológicos, etc.	Disminuye el crecimiento, la mineralización de los huesos y el almacenamiento de vit. A en el hígado, anemia, etc.	Brócoli, espinacas, soja , germen de trigo, levadura de cerveza , yema de huevo, etc.
K	Interviene en la coagulación sanguínea , generación de glóbulos rojos, promueve la formación ósea, etc.	Hemorragias	Alta mortalidad, anemia, eliminación rápida de vit. B1 y B2, etc.	Espinacas, coles, brócoli, yema de huevo, soja , etc.