

## IMPRESCINDIBLES PARA:

Funcionamiento organismo



Procesos metabólicos



Funcionamiento celular



## TIPOS:

Liposolubles  
(se disuelven en GRASAS)



C B1 B2

Hidrosolubles  
(se disuelven en AGUA)

B3 B5 B6

B8 B9 B12

# ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINAS



# A



1. Zanahorias
2. Brócoli
3. Batata
4. Col rizada
5. Espinacas
6. Calabaza
7. Huevo
8. Albaricoque
9. Leche
10. Hígado



Bajo nivel =  
Enfermedades  
oculares



1000 µg ✓



800 µg ✓

# E



1. Kiwi
2. Almendras
3. Aguacate
4. Huevos
5. Leche
6. Nueces
7. Verduras hoja verde
8. Germen de trigo
9. Granos enteros
10. Aceitunas



Bajo nivel =  
Enfermedades  
neuroológicas



12 mg ✓



12 mg ✓

# D



1. Naranja
2. Atún
3. Salmón
4. Caballa
5. Yemas huevo
6. Hígado de vaca
7. Champiñones
8. Marisco
9. Lácteos
10. Setas



Bajo nivel =  
Enfermedades  
óseas



5 µg ✓



5 µg ✓

# K



1. Aguacate
2. Kiwi
3. Perejil
4. Espinacas
5. Tomate
6. Repollo
7. Coliflor
8. Pepino
9. Acelgas
10. Lechuga



Bajo nivel =  
Problemas de  
coagulación



75 µg ✓



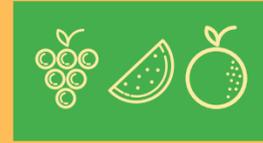
75 µg ✓

LIPOSOLUBLES

# ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINAS



## C



1. Fresas
2. Naranjas
3. Pimientos Verdes
4. Kiwis
5. Camu Camu
6. Ciruela kakadu
7. Mango
8. Papaya
9. Piña
10. Sandía / melón



Bajo nivel =  
Escorbuto y  
anemia



80 mg ✓



80 mg ✓

H  
I  
D  
R  
O  
S  
O  
L  
U  
B  
L  
E  
S

## B1



1. Pan/arroz integral
2. Patatas
3. Cereales
4. Levadura
5. Cerdo / Hígado
6. Semillas de girasol
7. Espárragos
8. Col rizada, coliflor
9. Naranjas
10. Huevos



Bajo nivel =  
Enfermedades  
metabólicas y  
neuronales



1,2 mg ✓



1,2 mg ✓

## B2



1. Lácteos
2. Espárragos / Puerros
3. Plátanos
4. Caquis
5. Acelgas
6. Requesón
7. Carne
8. Huevos
9. Pescado
10. Judías verdes



Bajo nivel =  
Anemia y  
sequedad en  
la piel



1,4 mg ✓



1,4 mg ✓

## B3



1. Pescados grasos
2. Huevos
3. Hígado de vaca
4. Champiñones
5. Alubias secas
6. Frutos secos
7. Cereales integrales
8. Legumbres
9. Levadura de cerveza
10. Aguacate



Bajo nivel =  
Enfermedades  
óseas



16 mg ✓



16 mg ✓

## B5



1. Verduras de hoja verde
2. Aguacate
3. Kiwi
4. Perejil
5. Setas
6. Huevos
7. Tomates
8. Jalea Real
9. Huevas pescado
10. Granos enteros



Bajo nivel =  
Parestesia



6 mg ✓



6 mg ✓

## B6



1. Verduras de hoja verde
2. Aguacate
3. Kiwi
4. Perejil
5. Nueces
6. Patatas
7. Plátanos
8. Atún / Salmón
9. Legumbres
10. Carne de ave



Bajo nivel =  
Problemas  
neuronales y  
anemia



1,4 mg ✓



1,4 mg ✓

# ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINAS



## B8



H  
I  
D  
R  
O  
S  
O  
L  
U  
B  
L  
E  
S

1. Hígado
2. Lácteos
3. Setas
4. Verduras
5. Huevos
6. Pescados
7. Legumbres
8. Cereales integrales
9. Levadura
10. Brócoli



Bajo nivel =  
Dermatitis,  
Alopecia,  
Conjuntivitis



## B9



Bajo nivel =  
Problemas de  
desarrollo y  
anemia



## B12



Bajo nivel =  
Anemia y daños  
neurológicos



[www.naturlider.com](http://www.naturlider.com)



Naturlider



Naturlider



@naturlider



@naturlider



Naturlider