

## IMPRESINDIBLES PARA:

Funcionamiento organismo



Procesos metabólicos



Funcionamiento celular



## TIPOS:

Liposolubles  
(se disuelven en GRASAS)



Hidrosolubles  
(se disuelven en AGUA)



# ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINAS



LIPOSOLUBLES

## 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 neurológicas**

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**

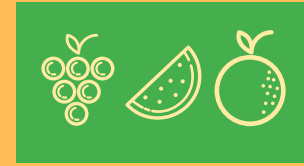
75 µg ✓

75 µg ✓

# 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

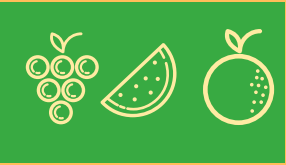


**1,4 mg** ✓



**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