

SOLUCIONES DE "QUÉ SON LAS VITAMINAS Y SUS FUENTES"

1. ¿Qué función realizan las vitaminas?

Intervienen en muchos procesos biológicos ayudando a que se produzcan. Por ejemplo, cooperan con las enzimas, siendo coenzimas. O permiten que el impulso nervioso se transmita más rápidamente.

2. ¿Qué 2 tipos de vitaminas existen?

Hidrosolubles y Liposolubles

3. Menciona 5 fuentes de vitaminas.

Cítricos y frutas en general, verduras frescas, aceite vegetal y frutos secos