

### Taula de vitamines liposolubles

Vitamines liposolubles	Funcions fisiològiques	Fonts alimentàries principals
Vitamina A o retinoides	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Té un paper important en el mecanisme de la visió.</li> <li>- Participa en el metabolisme del colesterol.</li> <li>- Intervé en el manteniment del sistema immunitari.</li> <li>- Afavoreix el desenvolupament de l'embrió.</li> </ul>	Lactis, rovell d'ou, tonyina, i sardines.
Vitamina D o calciferols	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuda a absorbir el calci.</li> <li>- Participa en la mineralització dels ossos.</li> </ul>	Peixos grassos (arengada, salmó, sardina), en quantitats petites bolets, derivats lactis (mantega).
Vitamina E o tocoferols	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Té una acció antioxidant.</li> </ul>	Olis vegetals, llegums, fruita seca, vegetals fulla verda, cereals integrals..
Vitamina K	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervé en el metabolisme de coagulació.</li> <li>- Participa en la regulació de la mineralització.</li> </ul>	Verdures fulla verda (espinacs, bròquil, col brussel·les, naps..)

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998*