

## LOS MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y SALES MINERALES

### 1- LAS VITAMINAS

- 1.1- Indica qué clase de moléculas son las vitaminas.
- 1.2- Explica qué se entiende por avitaminosis, hipovitaminosis e hipervitaminosis.
- 1.3- Indica cuál es la función y en qué alimentos pueden encontrarse las vitaminas A, D, E, C y el grupo de las B.

### 2- LAS SALES MINERALES

- 2.1- Indica la función en nuestro organismo y los alimentos donde pueden encontrarse estos aniones y cationes: Ca, Na, K, Fe, F, I, Mg,  $\text{PO}_4^{3-}$

(Tenéis los miniportátiles en el laboratorio)