

Las vitaminas



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

Las vitaminas nos ayudan a obtener la energía en los alimentos y permiten el crecimiento y la reparación de la piel, los huesos y los músculos.

- Hay 13 vitaminas que nuestro organismo no puede producir; es necesario comerlas.
- Las 4 vitaminas solubles en grasa que se pueden almacenar en el cuerpo durante períodos más largos son: A, D, E y K.
- Las 9 vitaminas solubles en agua que no se pueden almacenar en el cuerpo y se agotan rápidamente son las Vitaminas B y la Vitamina C.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.