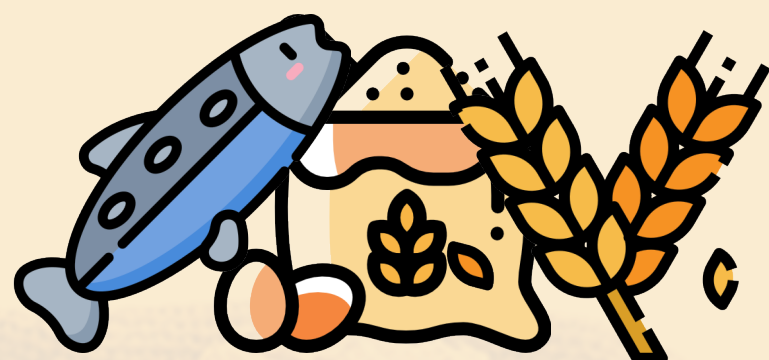


VITAMINAS DEL

COMPLEJO B Y SUS FUNCIONES

TIAMINA (B1)

✔ Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, función psicológica y cognitiva y desarrollo del cerebro.



TRUCHA, GERMEN DE TRIGO, PRODUCTOS ENRIQUECIDOS (PAN, PASTA O HARINA).

RIBOFLAVINA (B2)

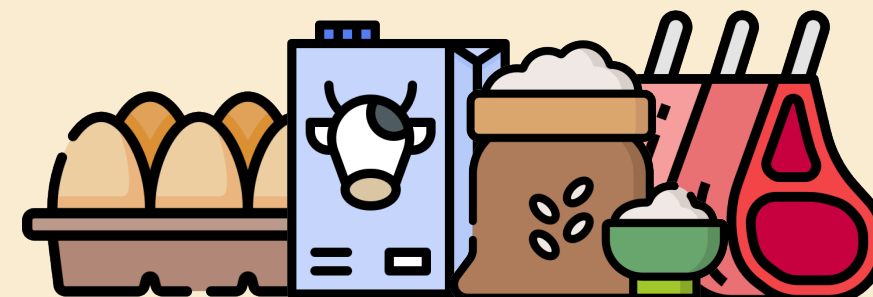
✔ Contribuye al mantenimiento normal de la piel, al metabolismo normal del hierro y a proteger las células contra el estrés oxidativo.



NUECES, HORTALIZAS DE HOJA VERDE, VISCERAS (HÍGADO O RIÑÓN).

NIACINA (B3)

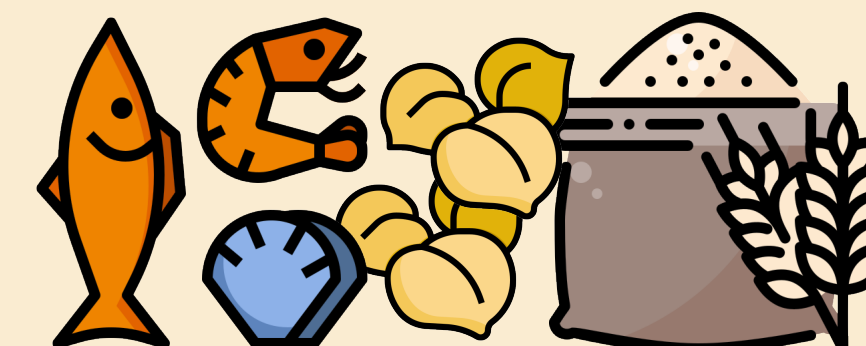
✔ Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la reducción de la fatiga y el cansancio, y a una función psicológica normal.



HUEVOS, LECHE Y ARROZ, CARNES MAGRAS.

ÁCIDO PANTOTÉNICO (B5)

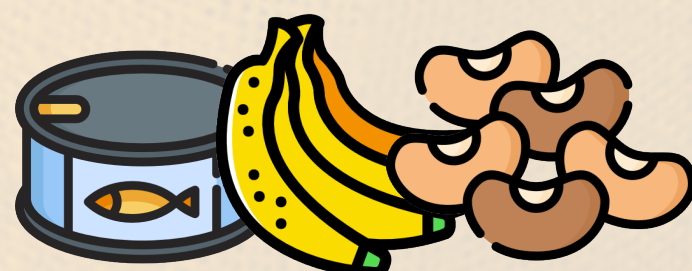
✔ Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga, al rendimiento mental normal y al metabolismo energético normal.



MARISCOS, GARBANZOS, GRANOS ENTEROS (TRIGO O ARROZ INTEGRAL).

PIRIDOXINA (B6)

✔ Contribuye al funcionamiento normal de los sistemas inmune y nervioso, a la formación de glóbulos rojos, a la reducción del cansancio y la fatiga y a la regulación de la actividad hormonal.



ATÚN, BANANO, FRÍJOLES SECOS.

BIOTINA (B7)

✔ Contribuye al mantenimiento normal del cabello, al funcionamiento del sistema nervioso y una función psicológica normal.



CEREALES, CHOCOLATE, CARNE DE CERDO.

ÁCIDO FÓLICO (B9)

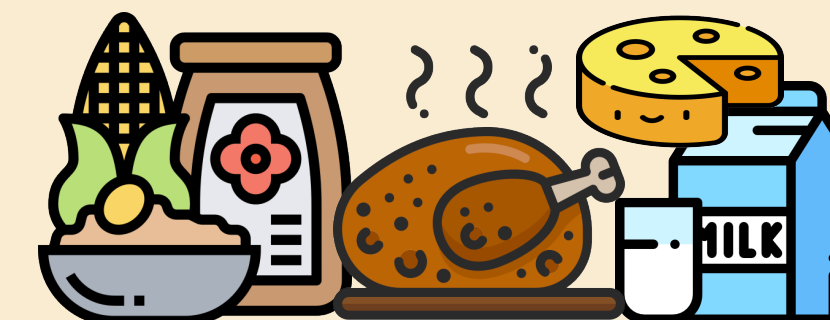
✔ Contribuye a una función normal del sistema inmune, es esencial para la conectividad cerebral y ayuda a estar concentrado.



GUISANTES, FRUTAS CÍTRICAS, HORTALIZAS DE HOJAS VERDES Y OSCURAS.

CIANOCOBALAMINA (B12)

✔ Contribuye a una función normal de los sistemas inmune y nervioso, a la formación normal de glóbulos rojos y es esencial para el trabajo de memoria.



CEREALES FORTIFICADOS, CARNE DE AVES, LECHE Y SUS DERIVADOS.



Nestlé
Contigo

B7

B5

B3

B12

B1