

Vitaminas Lipo-solubles			
Vitamina	Acción	Fuentes	Posibles efectos de tomar en exceso
A (retinol, retinal, ácido retinoico)	Necesaria para la visión; mantiene la piel y las membranas mucosas saludables, es clave para el sistema inmunitario, la reparación tisular, el crecimiento de los huesos, y el desarrollo del embrión; actúa como antioxidante protegiendo el cuerpo de los efectos producidos por las sustancias dañinas conocidas como radicales libres.	Hígado, pescado, productos lácteos, yemas de huevos, zanahorias, batatas, tomates, cereales para el desayuno fortificados.	Náusea, vómito, dolor de cabeza, mareo, visión borrosa; torpeza manual, defectos de nacimiento, problemas del hígado, posible riesgo de osteoporosis. Nota: usted puede tener mayor riesgo de estos efectos si toma alcohol en cantidades elevadas o si tiene problemas del hígado, niveles elevados de colesterol o si no obtiene suficiente proteína.
D (calciferol)	Ayuda a que su cuerpo absorba el calcio y fósforo, puede ayudar a prevenir fracturas por causa de osteoporosis, previene el raquitismo y la osteomalacia (enfermedades que debilitan los huesos) y ayuda al funcionamiento del sistema inmunitario.	Pescado de agua salada, huevos de gallinas que han sido alimentadas con vitamina D, productos lácteos fortificados y cereales fortificados. Nota: la vitamina D también es producida por su cuerpo después de que usted se ha asoleado.	Náusea, vómito, falta de apetito, estreñimiento, debilidad; pérdida de peso, confusión, problemas del ritmo cardíaco, formación de depósitos de calcio y fosfatos en los tejidos blandos.
E (tocoferol)	Actúa como un antioxidante, ayuda a que la sangre fluya, ayuda en la reparación de los tejidos corporales.	Pescado, leche, yemas de huevo, aceites vegetales, nueces, frutas, arvejas (chícharos), frijoles, brócoli, espinaca y cereales fortificados.	El riesgo es bajo. Nota: si usted toma anticoagulantes (substancias para “adelgazar” la sangre) hable con su médico antes de tomar tabletas de vitamina E.
K	Importante para la coagulación de la sangre y la formación de los huesos.	Queso, espinaca, brócoli, repollitas de Bruselas, col rizada, repollo, tomates, aceites vegetales y margarina.	Ninguno ha sido reportado. Nota: si usted toma anticoagulantes hable con su médico antes de tomar tabletas de vitamina K.