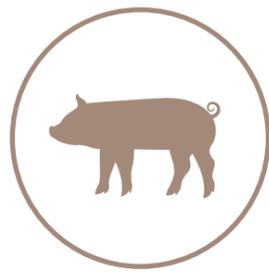
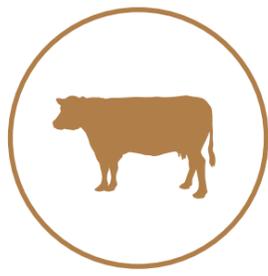


## Vitaminas que nos aporta la carne



<p><b>B<sub>1</sub></b> Tiamina</p>	<p> Contribuye al funcionamiento normal del corazón</p>	<p> Ayuda a mantener un rendimiento energético-metabólico normal</p>
<p><b>B<sub>2</sub></b> Riboflavina</p>	<p> Contribuye a la protección celular frente al daño oxidativo</p>	<p> Ayuda al mantenimiento de la visión en condiciones óptimas</p>
<p><b>B<sub>3</sub></b> Niacina</p>	<p> Contribuye al mantenimiento de la piel</p>	<p> Ayuda en la reducción del cansancio y la fatiga</p>
<p><b>B<sub>6</sub></b> Piridoxina</p>	<p> Contribuye a la formación de glóbulos rojos</p>	<p> Mantiene el metabolismo proteico</p>
<p><b>B<sub>12</sub></b> Cobalamina</p>	<p> Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune</p>	<p> Posee un papel importante en el proceso de división celular</p>

Fuente: Moreiras et al, 2015; BEDCA, 2017.