

**VITAMINAS LIPOSOLUBLES.** Los seres humanos no absorbemos todas las vitaminas y minerales que consumimos. Ello es aplicable, especialmente a las sustancias liposolubles, entre las que se incluyen las vitaminas E, A, D, K y los carotenoides. En un estudio realizado sobre voluntarios que tomaban 300 mg diarios de vitamina E se demostró que si su ingesta se realizaba sin ir acompañada de otros alimentos su contenido en sangre aumentaba un 28%, pero si la ingesta se hacía acompañada de una comida normal esa cifra aumentaba hasta el 84% y se incrementaba en un 14% la capacidad de eliminación de peróxidos lipídicos perjudiciales.