

# Tabla de Vitaminas

Nutrientes	Ingestión recomendada para adultos	Función	Descripción	Fuentes
Vitamina A (retinol)	RDA: 1,000 mcg ó 5,000 IU	Usada en el mantenimiento y crecimiento de los tejidos, dientes y huesos; vital para la visión y las membranas mucosas.	Soluble en grasas. Mujeres y niños no deben ingerir más de 2,500 IU diarios de retinol debido a riesgo de defectos de nacimiento.	Zanahorias, espinacas, vísceras de animales, perejil, mantequilla, boniato, atún, quesos y verduras.
Vitamina A (beta caroteno)	No determinado aún	Antioxidante para la visión; protege contra el cáncer.	Soluble en grasas. Carotenoide no tóxico.	
Vitamina D	RDA: 5 mcg - 50 mcg	Necesario para huesos saludables y correcta utilización del calcio. Creado por exposición a la luz del sol.	Soluble en grasas. Las personas de edad avanzada deben tratar de ingerir más cerca del rango superior.	Sardinias, atún, quesos grasos, margarina, champiñones, huevos, pescado, leche, yogurt.
Vitamina E (D-alpha tocopherol)	30 RDA: IU	Antioxidante que ayuda a mantener las membranas de las células y protege los tejidos de los pulmones, piel, hígado y pecho.	Soluble en grasas. Baja toxicidad.	Aceite de maíz, germen de trigo, avellanas, almendras, coco, aceite de oliva, margarina, nueces.
Vitamina K (phytonadione)	RDA: 65 mcg	Usada en coagulación de sangre y ligamentos de calcio. Se encuentra en vegetales de hojas verdes.	Soluble en grasas. Enfermedades gastrointestinales pueden impedir su absorción.	Hojas de vegetales verdes, hígado de bacalao
Vitamina C (ácido ascórbico)	RDA: 60 mg	Antioxidante usado en el mantenimiento de los vasos sanguíneos, cicatrización de heridas, funciones inmunológicas y utilización de hierro.	Soluble en agua. Poca toxicidad. Personas sufriendo enfermedades del hígado deben consultar primero con su médico de cabecera.	Kiwi, guayaba, pimiento rojo, perejil, limón, coliflor, espinaca, fresa, naranja.

Vitamina B1 (thiamine)	DRI: 1.1 mg RDA: 1.1 mg	Usado para los músculos, funciones nerviosas, crecimiento y utilización de carbohidratos.	Soluble en agua y de poca toxicidad.	Huevos, carnes de cerdo o de vaca, cacahuetes, garbanzos, lentejas, avellanas, nueces, ajo.
Vitamina B2 (riboflavin)	DRI: 1.1 mg RDA: 1.3 mg	Necesaria para el metabolismo de ácidos grasos y amino ácidos, y en la formación de glóbulos rojos y anticuerpos.	Soluble en agua y de poca toxicidad.	Germen de trigo, almendras, cocos, champiñones, huevos, lentejas.
Vitamina B3 (Niacina)	DRI: 14 mg RDA: 15 mg	Mantiene las células saludables, sistema nervioso, piel y función digestiva.	Altas dosis de niacin como ácido nicotínico puede causar colorado y picazón de la piel; la forma de niacin amida no causa ésta reacción.	Hígado de ternera, almendras, germen de trigo, arroz integral, setas.
Vitamina B6 (pyrodoxine)	DRI: 1.3 mg RDA: 1.6 mg	Usada en la metabolización de proteínas, formación de anticuerpos y sintetización de hormonas.	Baja toxicidad, pero un exceso 500 mg diarios pueden perjudicar el sistema nervioso.	Sardinas, nueces, lentejas, vísceras, garbanzos, carne de pollo, atún, avellana, plátanos.
Biotin	DRI: 30 mcg	Usado en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas.	Baja toxicidad, ya que es eliminada fácilmente por la orina.	Frutos secos, frutas, leche, hígado, levadura de cerveza.
Vitamina B5 (Acido pantoténico)	DRI: 5 mg	Usado en la síntesis de ácidos grasos y colesterol, incluyendo sub-productos como la bilis, vitamina D y hormonas.	Baja toxicidad. Embarazo, estrés y lactancia pueden incrementar su requerimiento.	Vísceras, levadura de cerveza, yema de huevo, cereales integrales.
Acido fólico	DRI: 400 mcg RDA: 180 mcg	Necesaria para la formación de glóbulos rojos, y división celular. Usada en la digestión y	Deficiencias de ácido fólico en mujeres puede causar defectos de nacimiento.	Lechuga, levadura de cerveza, zanahorias, tomate, perejil, espinacas.

		metabolismo de proteínas.		
Vitamina B12	DRI: 2.4 mcg RDA: 2 mcg	Necesaria para el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos; formación de glóbulos rojos; y mantenimiento del sistema nervioso.	Desórdenes gastrointestinales pueden inhibir su absorción. Requerimientos pueden incrementar durante el embarazo y la demencia.	Huevos, productos lácteos y alimentos de origen animal.

**RDA:** Recomendaciones dietéticas permitidas. Un grupo de estándares nutricionales establecidos por la Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

**Nota:** Las recomendaciones son expresadas como un promedio diario a lo largo del tiempo e intentan proveer las variaciones individuales entre la mayoría de las personas que viven en los Estados Unidos bajo condiciones normales de estrés ambiental. Las dietas deben ser basadas en variedades alimenticias comunes para proveer otros nutrientes para los cuales los requerimientos humanos han sido menos definidos.