

TIAMINA (VITAMINA B₁)



FUNCIONES PRINCIPALES

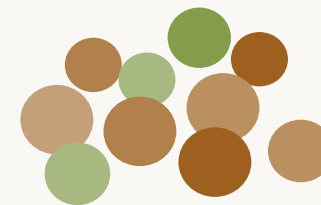
- Ayuda a convertir los alimentos en energía utilizable
- Asiste enzimas involucradas en el metabolismo de la glucosa y aminoácidos

FUENTES BUENAS

Legumbres

frijoles • chícharos • lentejas

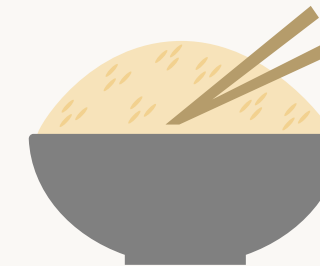
- Lentejas (cocidas),
½ taza, 0.17 mg



Granos Enteros

trigo • avena • cebada

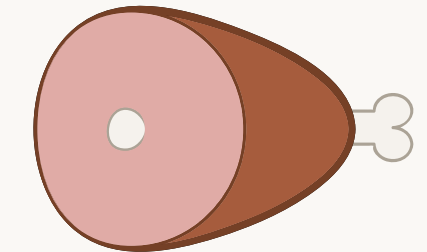
- Arroz Integral, 1 taza,
0.19 mg



Productos de Cerdo

jamón • cerdo

- Carne de Cerdo
Magra, 3 onza,
0.81 mg



mg = miligramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

RECOMENDACIÓN DIARIA

1.2
mg

Hombres

1.1
mg

Mujeres

NOTAS ESPECIALES

- En los Estados Unidos, la tiamina es a veces agregada de nuevo a los granos refinados, en un proceso llamado enriquecimiento.
- Así, el arroz, pan, cereal para desayuno, y barras de energía enriquecidos son también una fuente de tiamina.