

VITAMINA E (α-TOCOFEROL)



FUNCIONES PRINCIPALES

- Promueve la defensa antioxidante
- Protege las membranas celulares
- Mejora la función inmune

RECOMENDACIÓN DIARIA

15
mg

Todos los Adultos

FUENTES BUENAS

Aceite Vegetal

- Aceite de Girasol, 1 cucharadita, 5.6 mg

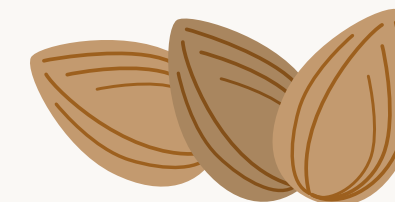


mg = miligramos

Nueces

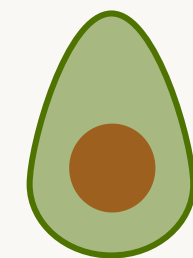
avellanas • cacahuates

- Almendras, 1 onza, 23 almendras, 7.3 mg



Aguacate

- Aguacate, 1 tamaño mediano, 2.7 mg



NOTAS ESPECIALES

- El término “vitamina E” se refiere a una familia de ocho compuestos. α-Tocoferol es el compuesto de vitamina E más activo.
- Mas del 90% de los americanos no satisfacen el requerimiento dietario para la vitamina E.
- La vitamina E sintética (en suplementos y alimentos fortificados) es menos biodisponible que la vitamina E de origen natural proveniente de los alimentos.