

ÁCIDO PANTOTÉNICO (VITAMINA B₅)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

FUNCIONES PRINCIPALES

- Ayuda a convertir los alimentos en energía utilizable
- Ayuda a producir y descomponer las grasas
- Ayuda a producir colesterol, hormonas esteroideas, neurotransmisores, y hemoglobina
- Ayuda al hígado a descomponer ciertas drogas/fármacos y toxinas

FUENTES BUENAS

Productos Lácteos

leche • yogurt • queso

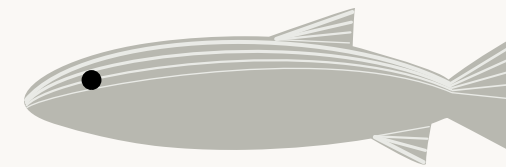
Yogurt
(natural sin grasa),
8 onzas, 1.6 mg



Carne

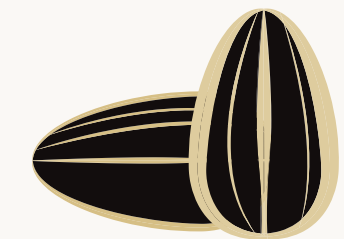
vísceras • res • pescado

Trucha, 3 onzas,
1.9 mg



Semillas de Girasol

Semillas de Girasol,
1 onza, 2.0 mg



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

RECOMENDACIÓN DIARIA

5
mg

Todos los Adultos

NOTAS ESPECIALES

- El ácido pantoténico es muy extendido en el suministro de alimentos, y la deficiencia dietaria es muy rara.
- Poca o ninguna toxicidad se ha asociado con el ácido pantoténico suplementario.