

RIBOFLAVINA (VITAMINA B₂)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

FUNCIONES PRINCIPALES

- Ayuda a convertir los alimentos en energía utilizable
- Asiste a varias enzimas antioxidantes

FUENTES BUENAS

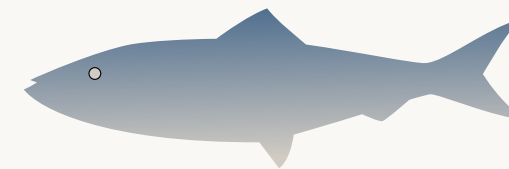
Productos Lácteos

leche • yogurt • queso
Leche (sin grasa),
8 onzas, 0.45 mg



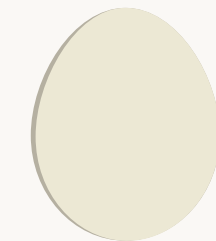
Carne

pollo • res • pescado
Salmón, 3 onzas,
0.13 mg



Huevo

Huevo, 1 grande,
0.26 mg



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

RECOMENDACIÓN DIARIA

1.3
mg

Hombres

1.1
mg

Mujeres

NOTAS ESPECIALES

- La riboflavina es fácilmente destruida al exponerse a la luz.
- La suplementación con bajas dosis de riboflavina puede disminuir la presión sanguínea en individuos con una mutación genética en la *MTHFR*, una enzima involucrada en el metabolismo del folato.