

VITAMINA B₆ (PIRIDOXINA)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

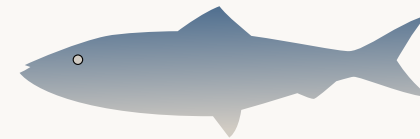
FUNCIONES PRINCIPALES

- Ayuda a convertir los alimentos en energía
- Ayuda a producir glóbulos rojos
- Ayuda a mantener niveles normales de homocisteína en la sangre

FUENTES BUENAS

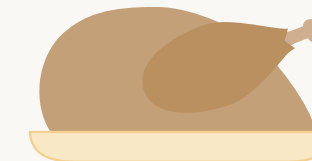
Pescado

salmón • atún • hipogloso
Salmón (silvestre),
3 onzas, 0.5-0.8 mg



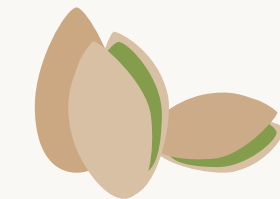
Aves de Corral

pavo • pollo • pato
Pavo, carne blanca
(cocida), 3 onzas, 0.7 mg



Nueces

avellanas • nueces
Pistachos, 1 onza
(47 pistachos), 0.5 mg



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

RECOMENDACIÓN DIARIA

2
mg

Todos los Adultos

NOTAS ESPECIALES

- La Recomendación Diaria listada es específica del LPI basada en una revisión extensa de evidencia científica. La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) del Instituto de Medicina es de 1.3 mg/día para los adultos (19-50 años), 1.7 mg/día para los hombres (51+ años), y 1.5 mg/día para las mujeres (51+ años).
- En los Estados Unidos, la vitamina B₆ es agregada de regreso a los granos refinados. Por lo tanto, los productos enriquecidos son también una fuente de vitamina B₆.
- La suplementación excesiva de vitamina B₆ (más de 100 mg/día) puede causar daño a los nervios y lesiones cutáneas.