

NIACINA (VITAMINA B₃)



FUNCIONES PRINCIPALES

- Ayuda a convertir los alimentos en energía utilizable
- Asiste en la replicación y reparación del ADN

RECOMENDACIÓN DIARIA

16
mg EN

Hombres

14
mg EN

Mujeres

EN=Equivalentes de Niacina

1 EN = 1 mg niacina = 60 mg de triptófano

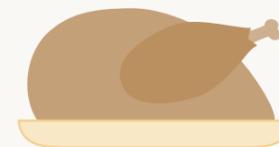
FUENTES BUENAS

La niacina se encuentra en muchos alimentos; la levadura, carne, cereales, y legumbres, son especialmente buenas fuentes de niacina.

Carnes

res • pescado • aves de corral

- Pollo (carne blanca)
3 onzas, 7.3–11.7 mg



Legumbres

frijoles • chícharos • lentejas

- Cacahuates, 1 onza
(35 cacahuates),
3.8 mg



Cereal

- Cereal (fortificado),
1 taza, 20–27 mg



mg = miligramos

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

NOTAS ESPECIALES

- El aminoácido triptófano puede ser convertido a niacina dentro del cuerpo.
- La niacina suplementaria puede causar efectos secundarios, como enrojecimiento, comezón, náusea, y vomito; el Nivel Máximo de Ingesta Tolerable (NM) es de 35 mg/día.