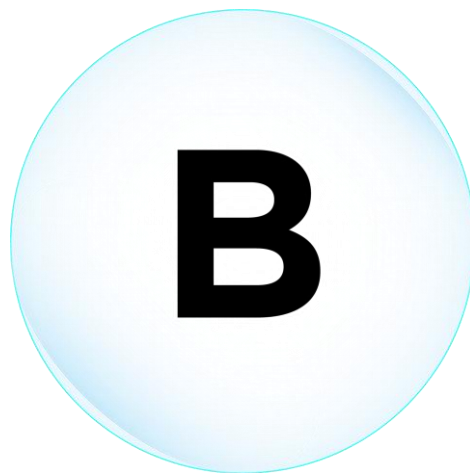




COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

VITAMINAS B



En este ebook sobre las **Vitaminas B** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué son las Vitaminas B?

¿Quién debe tomar Vitaminas del grupo B?

¿Qué pasa si tengo déficit de Vitaminas B?

¿Las Vitaminas B y los deportistas?

El Ácido Fólico (Vitamina B9) y las embarazadas

Las Vitaminas B y la salud cerebral

Vitamina B1: Tiamina

Vitamina B2: Riboflavina

Vitamina B3: Niacina

Vitamina B5: Ácido Pantoténico

Vitamina B6: Piridoxina

Vitamina B8: Biotina

Vitamina B9: Ácido Fólico o Folato

Vitamina B12: Cobalamina

OTRO COMPONENTE DE NUESTRO PRODUCTO

Vitamina C

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué son las Vitaminas B?

Las vitaminas B son un grupo formado por 8 vitaminas. Se les suele denominar Complejo B (Complex B) o **Grupo de Vitaminas B**.

Las 8 vitaminas del grupo B imprescindibles para tu salud son:

- **B1** (Tiamina),
- **B2** (Riboflavina)
- **B3** (Niacina)
- **B5** (Ácido Pantoténico)
- **B6** (Piridoxina)
- **B8** (Biotina)
- **B9** (Ácido Fólico)
- **B12** (Cobalamina)

Todas ellas desempeñan un papel muy importante en el correcto funcionamiento de tu organismo.

Las funciones principales de estas 8 vitaminas son:

- Son claves para el metabolismo energético, al permitir obtener la energía de los alimentos. Se encargan de metabolizar los carbohidratos, las proteínas y las grasas, y convertirlas en energía.
- Ayudan a mantener en perfecto estado cabello, piel y uñas.
- Previenen problemas de memoria.

Como verás, estas 8 vitaminas son esenciales para nuestro organismo puesto que están involucradas en muchos procesos fisiológicos que van desde el soporte para la condición cognitiva hasta el metabolismo energético y la salud cardiovascular.

Es muy importante indicar que las Vitaminas del grupo B son hidrosolubles, es decir, se disuelven fácilmente en agua, por lo cual,

nuestro organismo no las acumula. Son vitaminas que se deben ingerir en la dieta o a través de suplementos.

Por otro lado, al ser hidrosolubles, nuestro organismo utiliza la cantidad de vitaminas que necesita y el exceso lo expulsa a través de la orina.

¿Quién debe tomar Vitaminas del grupo B?

La ingesta de vitaminas B es conveniente para todos y cada uno de nosotros. Sin embargo, algunas personas son más susceptibles de tomar las vitaminas del grupo B. Estas son:

- Mujeres embarazadas y madres lactantes
- Deportistas
- Enfermos de fatiga crónica
- Quienes tengan problemas de crecimiento de cabello y uñas
- Alcohólicos
- Fumadores
- Personas sometidas a un elevado nivel de trabajo físico y de estrés

¿Qué pasa si tengo déficit de Vitaminas B?

El déficit de vitaminas B da lugar a una serie de sintomatología que, a menudo, se puede llegar a confundir con los de otras patologías.

- Dolor de cabeza (Posible déficit de Vitamina B1)
- Trastornos de excitabilidad nerviosa y muscular (Posible déficit de Vitamina B1)
- Problemas de memoria y concentración (Posible déficit de Vitamina B1)
- Piel seca e inflamada (Posible déficit de Vitamina B2 y B6)

- Pérdida de apetito, diarrea y vómitos (Posible déficit de Vitamina B6)
- Déficit de glóbulos rojos en sangre (Posible déficit de Vitamina B12)
- Dolencias en garganta y boca (Posible déficit de Vitamina B12)

¿Las Vitaminas B y los deportistas?

Las necesidades de sustancias nutritivas que presenta un deportista no son los mismos que los de una persona con hábitos sedentarios.

Un deportista está sometido a un mayor desgaste y a un mayor requerimiento nutricional tanto en lo relativo a los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), como a los micronutrientes (vitaminas y minerales).

Como las vitaminas del grupo B están directamente implicadas en la producción energética, son imprescindibles para todos los deportistas.

El deporte y el ejercicio requieren de unas necesidades nutricionales específicas. Se requiere mejorar la absorción y el metabolismo de los macronutrientes, adaptar al organismo a las demandas energéticas de las sesiones de entreno y ayudar al cuerpo a reparar y regenerar los tejidos.

El Ácido Fólico (Vitamina B9) y las embarazadas

El Ácido Fólico o vitamina B9 es un micronutriente esencial para el desarrollo del feto durante el embarazo.

Se recomienda incluso tomar Ácido Fólico antes del embarazo, idealmente con una anterioridad de 3 meses.

La importancia del Ácido Fólico para las mujeres embarazadas radica en que gracias a su consumo se logra disminuir notablemente los posibles defectos del tubo neuronal.

El tubo neuronal es el precursor del sistema nervioso del embrión, el cual empieza a desarrollarse de modo muy temprano, con lo cual, el

aporte de vitamina B9 nos ayudará a evitar posibles defectos en el sistema nervioso del embrión.

Las Vitaminas B y la salud cerebral

Multitud de estudios orientados a la investigación de los efectos de las vitaminas B para tratar el deterioro cognitivo evidencian el papel de estas vitaminas en el óptimo funcionamiento del cerebro.

La vitamina B6 se considera crucial para mantener un buen estado de salud mental y un adecuado funcionamiento cerebral, sobre todo en la edad adulta y durante el embarazo.

Recientes investigaciones han determinado que la vitamina B6 interviene en la elaboración de neurotransmisores, algunos de los cuales están implicados en la codificación de la memoria y en la consolidación de la información cerebral.

Asimismo, la vitamina B6 participa en la formación de otras sustancias fundamentales para el sistema nervioso encargadas de regular los estados de ánimo. Pero no quedan ahí sus beneficios, dado que su rol en el buen funcionamiento del sistema inmunitario es también indiscutible.

Ahora que ya tenemos una primera idea de los principales beneficios de estas vitaminas vamos a verlas una a una en detalle:

Vitamina B1: Tiamina

La vitamina B1 se llame Tiamina y es debido a que en el organismo se une al fosfato, formando Tiamina Pirofosfato (TPP).

Esta vitamina no se absorbe en el organismo como tal sino que se transforma en una coenzima que interviene en el metabolismo de los carbohidratos, es decir, esta vitamina transforma los carbohidratos en energía.

La vitamina B1 es también determinante en la formación del ARN y del ADN, así como en la estimulación del apetito. Asimismo, ayuda a mantener la salud del sistema nervioso.

Alimentos ricos en Tiamina

- Granos enteros
- Germen de trigo
- Frijoles
- Cacahuetes
- Col rizada
- Espinacas

Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B1

Se recomienda consumir como mínimo 1,1 mg de Tiamina al día.

Vitamina B2: Riboflavina

Igual que sucede con la vitamina B1, la Riboflavina se comporta como una coenzima. Es esencial para el óptimo funcionamiento de las mitocondrias, unos orgánulos que pertenecen a la célula y que se encargan de suministrar la mayor parte de la energía necesaria para la actividad celular.

Su rol en los procesos relacionados con la producción de energía es vital, además de servir para preservar el buen estado de los tejidos, sobre todo los nervios, los ojos y la piel.

Las necesidades de vitamina B2 aumentan conforme lo hace tu nivel de ejercicio físico. Si eres deportista necesitarás más cantidad de esta vitamina.

La Riboflavina, además, actúa como antioxidante y participa en la producción de glóbulos rojos.

Alimentos ricos en Riboflavina

- Almendras
- Leche
- Yogur
- Arroz integral
- Huevos
- Espinacas
- Coles de Bruselas
- Habas de soja

Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B2

Se recomienda consumir, como mínimo, 1,4 mg de Riboflavina al día.

Vitamina B3: Niacina

La Niacina interviene, igual que el resto de vitaminas del grupo B, en el metabolismo de los carbohidratos, proteínas y grasas para producir energía.

Otra de sus importantes funciones es la de reducir el colesterol LDL (colesterol malo).

Contribuye también al óptimo mantenimiento y estado del hígado, cabello, piel, ojos y a la normal función del sistema nervioso.

Además, la vitamina B3 ayuda a reducir el estrés, mejorar la circulación y reducir la inflamación.

Alimentos ricos en Niacina

- Levadura
- Leche
- Carnes rojas
- Huevos
- Vegetales verdes
- Frijoles

Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B3

Se recomienda consumir, como mínimo, **16 mg** de Niacina al día.

Vitamina B5: Ácido Pantoténico

La vitamina B5 actúa como una coenzima sobre el metabolismo celular, liberando energía a partir de grasas, hidratos de carbono y proteínas. Es un potente “anti-aging”, reduciendo los signos del envejecimiento de la piel como manchas y enrojecimiento.

Alimentos ricos en Ácido Pantoténico

- Yogur
- Aguacates
- Huevos
- Legumbres
- Carnes

Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B5

Se recomienda consumir, como mínimo, **6 mg** de Ácido Pantoténico al día.

Vitamina B6: Piridoxina

El cuerpo usa la Piridoxina para formar coenzimas y facilitar el metabolismo de las proteínas, dado que esta vitamina es imprescindible para la absorción de los aminoácidos.

La Vitamina B6 es fundamental para la formación de glóbulos rojos así como la de la enzima glucógeno fosfobrilasa, encargada de degradar el glucógeno muscular para producir energía.

Las funciones principales de la vitamina B6 son las reacciones de transaminación, procesos mediante los cuales un aminoácido es transferido a una molécula, generalmente, para producir otro aminoácido.

La Piridoxina ayuda a regular los elevados niveles de homocisteína. También está involucrada en la producción de hormonas y neurotransmisores como la melatonina, la serotonina y la norepinefrina.

Alimentos ricos en Piridoxina

- Pollo
- Pavo
- Salmón
- Atún
- Semillas de girasol
- Lentejas
- Arroz integral
- Queso
- Zanahorias

Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B6

Se recomienda consumir, como mínimo, **1,4 mg** de Piridoxina al día.

Vitamina B8: Biotina

La labor fisiológica de la Biotina está ligada al metabolismo de los lípidos (grasas) y glúcidos, al intervenir en la formación de glucosa a partir de los carbohidratos.

La Biotina está directamente relacionada con la salud del cabello, uñas y piel. Además, ayuda en el control de la glucosa en sangre.

Alimentos ricos en Biotina

- Levadura
- Cebada
- Carne de cerdo
- Hígado
- Pescado
- Pollo
- Patatas
- Coliflor
- Frutos secos
- Yema de huevo

Cantidad Diaria Recomendada de Biotina

Se recomienda consumir, como mínimo, **50 mcg** de Biotina al día.

Vitamina B9: Ácido Fólico o Folato

El Ácido Fólico está involucrado en el transporte de coenzimas que controlan el metabolismo de los aminoácidos. Es esencial en los tejidos de rápida recuperación como los músculos o las células sanguíneas.

Es también esencial en la formación de ARN y ADN, así como en la regeneración de las paredes intestinales.

Como ya hemos comentado con anterioridad, la vitamina B9 es imprescindible para mujeres embarazadas puesto que ayuda a prevenir la incidencia de parto prematuro y posible defectos en el feto.

La vitamina B9 también juega un papel importante como cofactor en problemas de pérdida de memoria o depresión.

Alimentos ricos en Ácido Fólico

Alimento	mcg Vitamina B9
Hígado de ternera (estofado), 85 g.	215
Espinacas (hervidas), 63 g.	131
Arroz blanco, 63 g.	90
Espárragos (hervidos), 4 espigas	89
Coles de Bruselas (hervidas), 63 g.	78
Lechuga tipo Romana, 125 g.	64
Aguacate (crudo), 63 g.	59
Espinacas (crudas), 125 g.	58
Brócoli (al vapor), 63 g.	52
Guisantes (hervidos), 63 g.	47
Frijoles (lata), 63 g.	46
Pan blanco, 1 rebanada	43
Cacahuetes (tostados), 28 g.	41
Germen de trigo, 30 g.	40
Salsa de tomate (lata), 90 g.	36
Cangrejos, 85 g.	36
Zumo de naranja, 90 g.	35
Hojas de nabo (hervidas), 63 g.	32
Naranja (fresca), 1 naranja pequeña	29
Papaya (cruda), 63 g.	27
Plátano (mediano)	24
Huevo hervido	22
Judías blancas (lata), 63 g.	15

Melón (1 cuña)	14
Pescado (halibut hervido), 85 g.	12
Leche, 1% grasa, 125 g.	12
Carne picada (cocinada), 85 g.	7
Pechuga de pollo (plancha), 1/2 pechuga	3

Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B9

Se recomienda consumir 200 mcg de Ácido Fólico al día.

Vitamina B12: Cobalamina

La vitamina B12 forma parte de coenzimas esenciales para todas las células, particularmente aquellas que se regeneran con rapidez, incluyendo a los glóbulos rojos de la sangre, a las paredes del tracto intestinal y a la médula ósea.

La vitamina B12 interviene en múltiples funciones metabólicas, como el desarrollo de las células nerviosas y el crecimiento de los nervios, la síntesis del ADN, el balance hormonal, el mantenimiento del sistema cardiovascular y, al igual que otras vitaminas del grupo B, en la producción de energía.

La vitamina B12 es la responsable de mantener el equilibrio con otras vitaminas.

Un déficit de vitamina B12 puede ser grave y resultar en fatiga crónica, depresión o estrés crónico.

La vitamina B12 es de origen animal, por lo tanto, los veganos o vegetarianos, fácilmente, pueden estar sufriendo déficit.

Existen dos tipos de vitamina B12: la Cobalamina y la Metilcobalamina. En nuestro ebook sobre la Vitamina B12 encontrarás más información acerca de esta vitamina, sus tipos, propiedades y beneficios.

Alimentos ricos en Vitamina B12

Alimento	mcg Vitamina B12
Almejas (al vapor), 85 g.	84,1
Hígado de ternera (estofado), 85 g.	70,7
Trucha salvaje (hervida), 85 g.	5,4
Salmon (hervido), 85 g.	4,8
Trucha piscifactoría (hervida), 85 g.	3,5
Atún (lata), 85 g.	2,5
Hamburguesa con queso	2,1
Pescadilla (hervida), 85 g.	1,8
Solomillo de ternera (plancha), 85 g.	1,4
Leche desnatada, 125 g.	1,2
Yogurt desnatado, 226 g.	1,1
Queso (tipo suizo), 28 g.	0,9
Jamón curado, 85 g.	0,6
Huevo hervido	0,6
Pechuga de pollo (plancha), 85 g.	0,3

Cantidad Diaria Recomendada de Vitamina B12

Se recomienda consumir, como mínimo, 2,5 mcg de Cobalamina al día.

OTRO COMPONENTE DE NUESTRO PRODUCTO

Nuestro producto contiene además Vitamina C natural que aumenta la biodisponibilidad y la absorción de las Vitaminas del grupo B por parte del organismo.

VITAMINA C

Puedes leer todo acerca de esta vitamina en nuestro ebook sobre la vitamina C:

https://drive.google.com/open?id=1AKSorEvTiu6QERVu-dd-NSHQL-QS2_gM

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com