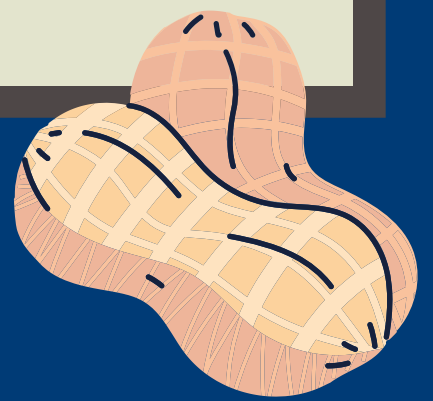


# ÁCIDO PANTOTÉNICO



## FUNCIONES

- Principalmente participa en la formación de ATP (energía) obtenido de los carbohidratos, las proteínas, las grasas y el alcohol.
- También participa en la síntesis de ácido grasos.

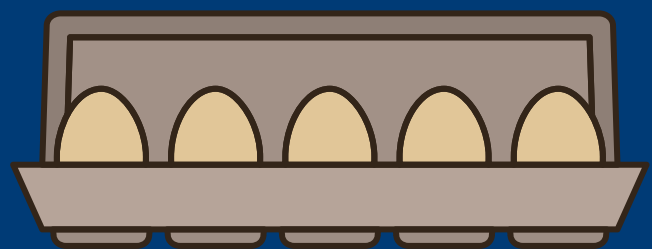


## Ácido Pantoténico en los alimentos

"Pantothén" significa "de cualquier lado" entonces se puede decir que esta vitamina la encontramos fácilmente en los alimentos.

Principales fuentes carne, leche y varias verduras:

- Hongos
- Hígado
- Cacahuates
- Huevo
- Levadura
- Brócoli
- Leche



## Deficiencia

Debido a que encontramos fácilmente el ácido pantoténico en los alimentos rara vez se presentará una deficiencia.

Las personas con problemas de alcoholismo y con dieta deficiente son las personas en riesgo de presentar carencia del ácido pantoténico.



### Referencias:

Wardlaw G., et al. Perspectivas en Nutrición. Cap. 10; Editorial McGraw Hill, 6ta edición; 2005.

Hamid S. Intestinal absorption of water-soluble vitamins in health and disease. Bioche J; 2011, 437(3):357-372

doi:10.1042/BJ20110326.

Elaborado por: Mtra. Gabriela A. Galán Ramírez, Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas (UIEM-INCMNSZ)