

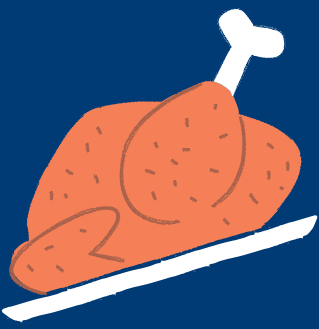
NIACINA

FUNCIONES

- Participa en diferentes reacciones de las vías metabólicas de las células, en especial las que se relacionan con la producción de ATP (energía).

Niacina en los alimentos

- Hongos
- Cebada de trigo
- Atún
- Pollo
- Pavo
- Espárragos
- Cacahuates



En la cocina

La Niacina es muy termoestable, es decir, la temperatura no afecta su composición por lo que al cocinar los alimentos ricos en niacina, se pierde poco de la vitamina.

Deficiencia

La deficiencia produce una enfermedad conocida como Pelagra; sus síntomas se conocen como las "tres D": demencia, diarrea y dermatitis.

Realmente es rara su deficiencia en países que consumen los alimentos ricos en Niacina, no así en países de Asia y África cuyas dietas carecen de proteínas, por lo tanto de Niacina.

El alcoholismo puede ser una causa de deficiencia.



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)