



TIAMINA

FUNCIONES

- Participa en el metabolismo de los hidratos de carbono y algunos aminoácidos.
- Además de la síntesis de neurotransmisores y en la conducción de impulsos nerviosos.



Tiamina en los alimentos

Principales fuentes de Tiamina:

- Cerdo
- Semillas de girasol
- Legumbres
- Germen de trigo
- Granos enteros
- Habas
- Espárragos
- Hígado
- Cacahuates
- Hongos



Deficiencia

La deficiencia de Tiamina ocasiona dos enfermedades:

- Beriberi, se caracteriza por debilidad, mala coordinación, deterioro de funciones cardiovascular, muscular, nervioso y gastrointestinal. Los signos clínicos que se presentan son: pérdida de peso, apatía, pérdida de la memoria a corto plazo, confusión y molestias en el tubo gastrointestinal, irritabilidad, neuropatía periférica y debilidad muscular.
- Síndrome Wernicke-Korsakoff, se presenta generalmente en personas con abuso del alcohol. Los signos que se caracterizan en este síndrome son: marcha tambaleante, alteraciones en la función mental, visión doble, ojos cruzados y movimientos oculares rápidos. Hay desorientación, indiferencia, pérdida de memoria.



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 Mebabólicas (UIEM-INCMNSZ)