



VITAMINA B6

FUNCIONES

- Participa en el metabolismo de aminoácidos, carbohidratos y grasas.
- Síntesis de neurotransmisores.
- Formación de vitaminas.
- Función inmunitaria.



Vitamina B6 en los alimentos

- Carne
- Pescado
- Pollo
- Granos enteros
- Zanahorias
- Papas
- Espinacas
- Plátanos
- Aguacate
- Garbanzos
- Cereales de caja para desayuno



Deficiencia

Algunos signos y síntomas de deficiencia de Vitamina B6 son:

- Dermatitis seborreica
- Anemia
- Convulsiones, por la falta de triptófano en el cerebro o de neurotransmisores
- Depresión
- Confusión
- Disminución de la función inmunitaria



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)