

¿QUÉ ES?

LA BIOTINA ES UNA VITAMINA HIDROSOLUBLE DEL COMPLEJO B QUE ACTÚA COMO COENZIMA EN MÚLTIPLES REACCIONES METABÓLICAS. PARTICIPA EN LA DESCOMPOSICIÓN DE GRASAS, PROTEÍNAS Y CARBOHIDRATOS, AYUDANDO A CONVERTIRLOS EN ENERGÍA UTILIZABLE POR EL CUERPO.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- SALUD DEL CABELLO, PIEL Y UÑAS: FAVORECE EL CRECIMIENTO DEL CABELLO, PREVIENE SU CAÍDA Y MEJORA LA TEXTURA DE LA PIEL Y LA FORTALEZA DE LAS UÑAS.
- METABOLISMO ENERGÉTICO: PARTICIPA EN LA TRANSFORMACIÓN DE LOS NUTRIENTES QUE CONSUMIMOS EN ENERGÍA, ESPECIALMENTE ÁCIDOS GRASOS Y AMINOÁCIDOS.
- SÍNTESIS DE ÁCIDOS GRASOS: ES ESENCIAL PARA MANTENER LA PIEL HIDRATADA Y EN BUEN ESTADO.
- FUNCIÓN NEUROLÓGICA: AYUDA AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO.
- REGULACIÓN GENÉTICA: CONTRIBUYE A LA EXPRESIÓN ADECUADA DE CIERTOS GENES RELACIONADOS CON EL CRECIMIENTO CELULAR.

DÉFICIT

- CAÍDA DEL CABELLO
- UÑAS DÉBILES O QUEBRADIZAS
- PIEL SECA, ESCAMOSA O CON ERUPCIONES
- FATIGA
- DEPRESIÓN LEVE O CAMBIOS DE HUMOR
- HORMIGUEOS EN MANOS Y PIES

FUENTES ALIMENTARIAS

- HUEVOS (ESPECIALMENTE LA YEMA)
- HÍGADO Y VÍSCERAS
- PESCADOS GRASOS (COMO EL SALMÓN Y LAS SARDINAS)
- FRUTOS SECOS Y SEMILLAS (ALMENDRAS, NUECES, SEMILLAS DE GIRASOL)
- LEGUMBRES (LENTEJAS, GARBANZOS, SOYA)
- CEREALES INTEGRALES
- PLÁTANOS
- AGUACATES
- COLIFLOR
- CHAMPIÑONES

CONSEJOS PRÁCTICOS

- EVITAR DIETAS MUY RESTRICTIVAS: PODRÍAN LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN BIOTINA.
- NO ABUSAR DE LA CLARA DE HUEVO CRUDA: CONTIENE AVIDINA, UNA PROTEÍNA QUE IMPIDE LA ABSORCIÓN DE BIOTINA.
- CUIDAR LA SALUD INTESTINAL: LA FLORA INTESTINAL TAMBIÉN PRODUCE PEQUEÑAS CANTIDADES DE BIOTINA.
- CONSULTAR ANTES DE SUPLEMENTAR: AUNQUE ES POCO TÓXICA, TOMAR DOSIS EXCESIVAS SIN CONTROL PUEDE ALTERAR RESULTADOS DE ANÁLISIS CLÍNICOS (COMO PRUEBAS DE TIROIDES).
- ELEGIR SNACKS SALUDABLES: COMO NUECES, PLÁTANOS O AGUACATE, QUE ADEMÁS DE BIOTINA, APORTAN OTROS NUTRIENTES.