

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA B3 SE PRESENTA EN DOS FORMAS PRINCIPALES: ÁCIDO NICOTÍNICO Y NICOTINAMIDA (NIACINAMIDA).

AMBAS SON CONVERTIDAS EN COENZIMAS IMPORTANTES QUE DESEMPEÑAN UN PAPEL DECISIVO EN EL METABOLISMO ENERGÉTICO, LA SÍNTESIS DE LÍPIDOS, LA REPARACIÓN DEL ADN Y OTROS PROCESOS CELULARES INDISPENSABLES.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- METABOLISMO ENERGÉTICO: ESENCIAL PARA EL FUNCIONAMIENTO CELULAR.
- SALUD CARDIOVASCULAR: AYUDA A MANTENER NIVELES ADECUADOS DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS EN SANGRE.
- SISTEMA NERVIOSO: CONTRIBUYE AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA NERVIOSO.
- SALUD DE LA PIEL: FAVORECE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y AYUDA A MANTENER LA PIEL SANA.
- REPARACIÓN DEL ADN: PARTICIPA EN LA REPARACIÓN DEL ADN Y LA PREVENCIÓN DEL DAÑO OXIDATIVO.

DÉFICIT/EXCESO

DÉFICIT: LA DEFICIENCIA DE VITAMINA B3 PUEDE PROVOCAR UNA CONDICIÓN MÉDICA LLAMADA PELAGRA, CUYOS SÍNTOMAS INCLUYEN DIARREA, DERMATITIS Y DEMENCIA.

EXCESO: DOSIS ELEVADAS DE NIACINA PUEDEN CAUSAR ENROJECIMIENTO DE LA PIEL, MALESTAR ESTOMACAL Y DAÑO HEPÁTICO.

FUENTES ALIMENTARIAS

- CARNES MAGRAS: POLLO, CORDERO, CERDO.
- PESCADOS: ATÚN, BONITO, SALMÓN.
- FRUTOS SECOS: CACAHUETES, NUECES.
- LEGUMBRES: ALUBIAS, LENTEJAS.
- CEREALES INTEGRALES: AVENA, ARROZ INTEGRAL.
- PRODUCTOS LÁCTEOS: LECHE, QUESO.
- VERDURAS: ESPÁRRAGOS, BRÓCOLI.