

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA B2 O RIBOFLAVINA ES UNA VITAMINA HIDROSOLUBLE, LO QUE SIGNIFICA QUE NO SE ALMACENA EN EL CUERPO EN GRANDES CANTIDADES Y DEBE SER INGERIDA REGULARMENTE A TRAVÉS DE LA DIETA. PARTICIPA EN IMPORTANTES REACCIONES METABÓLICAS Y TIENE PROPIEDADES ANTIOXIDANTES.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- **METABOLISMO ENERGÉTICO:** ES CLAVE EN LA TRANSFORMACIÓN DE CARBOHIDRATOS, GRASAS Y PROTEÍNAS EN ENERGÍA UTILIZABLE POR EL CUERPO.□□
- **MANTENIMIENTO DE LA PIEL Y LOS OJOS:** CONTRIBUYE A UNA PIEL SALUDABLE Y A LA SALUD OCULAR, AYUDANDO A PREVENIR LA FATIGA VISUAL.□□
- **ANTIOXIDANTE CELULAR:** FORMA PARTE DE ENZIMAS QUE PROTEGEN A LAS CÉLULAS DEL DAÑO OXIDATIVO.

DÉFICIT

LA DEFICIENCIA DE RIBOFLAVINA PUEDE PRESENTARSE EN PERSONAS CON DIETAS MUY POBRES, ALCOHOLISMO O PROBLEMAS DE ABSORCIÓN INTESTINAL. LOS SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR:

- **GRIETAS EN LAS COMISURAS DE LA BOCA (QUEILITIS)**
- **LENGUA INFLAMADA Y ROJIZA**
- **FATIGA OCULAR Y SENSIBILIDAD A LA LUZ**
- **PIEL SECA Y ESCAMOSA**
- **FATIGA Y DEBILIDAD GENERAL**

FUENTES ALIMENTARIAS

- **LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS**
- **HUEVOS**
- **CARNE MAGRA Y VÍSCERAS (COMO HÍGADO)**
- **PESCADO**
- **VERDURAS DE HOJA VERDE (COMO ESPINACA)**
- **ALMENDRAS**
- **CEREALES INTEGRALES O FORTIFICADOS**