

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA B1 O TIAMINA ES UNA VITAMINA HIDROSOLUBLE, LO QUE SIGNIFICA QUE NO SE ALMACENA EN GRANDES CANTIDADES EN EL CUERPO Y DEBE OBTENERSE DIARIAMENTE A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN. INTERVIENE EN EL METABOLISMO DE LOS CARBOHIDRATOS, AYUDANDO A CONVERTIR LOS ALIMENTOS EN ENERGÍA.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- **PRODUCCIÓN DE ENERGÍA:** PARTICIPA EN LA CONVERSIÓN DE GLUCOSA EN ENERGÍA, ESPECIALMENTE EN ÓRGANOS CON ALTA DEMANDA ENERGÉTICA COMO EL CEREBRO.
- **SISTEMA NERVIOSO:** ES ESENCIAL PARA LA TRANSMISIÓN DE IMPULSOS NERVIOSOS, AYUDANDO A MANTENER UN BUEN ESTADO DE ÁNIMO Y FUNCIÓN COGNITIVA.
- **CORAZÓN Y MÚSCULOS:** FAVORECE EL FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL CORAZÓN Y LOS MÚSCULOS, CONTRIBUYENDO A SU RENDIMIENTO Y RESISTENCIA.

DÉFICIT

LA DEFICIENCIA DE TIAMINA PUEDE DESARROLLARSE RÁPIDAMENTE SI NO SE CONSUME REGULARMENTE, ESPECIALMENTE EN PERSONAS CON DIETAS POBRES, CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL O CIERTAS ENFERMEDADES CRÓNICAS. LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:

- **FATIGA, DEBILIDAD Y PÉRDIDA DE APETITO**
- **PROBLEMAS DE MEMORIA Y CONCENTRACIÓN**
- **IRRITABILIDAD Y DEPRESIÓN**
- **DAÑO NEUROLÓGICO (EN CASOS SEVEROS: BERIBERI O SÍNDROME DE WERNICKE-KORSAKOFF EN ALCOHÓLICOS CRÓNICOS)**

FUENTES ALIMENTARIAS

- CEREALES INTEGRALES Y ARROZ INTEGRAL
- LEGUMBRES COMO LENTEJAS Y FRIJOLES
- FRUTOS SECOS Y SEMILLAS (ESPECIALMENTE GIRASOL)
- CARNE DE CERDO Y VÍSCERAS
- HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS
- PANES Y CEREALES ENRIQUECIDOS