

VITAMINA B1 - TIAMINA

Esencial para el crecimiento y desarrollo normal, la encontramos en cereales integrales, legumbres, vísceras, hígado y huevos.

Función de vitamina B1

- Participa fundamentalmente en el metabolismo de los hidratos de carbono y aminoácidos.
- Funciona como coenzima vital para la respiración tisular.
- Es esencial para el crecimiento y desarrollo normal.
- Su deficiencia es rara y ocasiona la enfermedad *Beri Beri*

Fuentes de vitamina B1

- Cereales integrales: germen de trigo, arroz.
- Carnes, vísceras, hígado, huevos.
- Levadura de cerveza.
- Legumbres.

Ingestas recomendadas de vitamina B1

Niños y adultos: 0,1 mg día.

Contenido de vitamina B1 por 100 gramos de alimento

ALIMENTO - VITAMINA B1 (mg)
Chuleta de cerdo - 0,9 mg
Lubina - 0,8 mg
Lomo embuchado - 0,8 mg
Soja en granos - 0,85 mg
Guisantes secos - 0,7 mg
Cacahuete, avellanas - 0,6 mg
Harina de maíz - 0,5 mg
Lentejas - 0,5 mg
Yema de huevo - 0,4 mg
Cereales de desayuno - 0,41 mg
Harina de trigo integral - 0,35 mg
Avena - 0,25 mg
Espárragos - 0,16 mg

Observaciones

- Es afectada por la luz solar, altas temperaturas y medios alcalinos (sal, bicarbonato). A un pH de 10.8 la desaparición es del 90%.

- La congelación tiene poco o ningún efecto sobre la tiamina.
- Es soluble en agua, por lo que se producen pérdidas en la cocción. La duración del calentamiento es un factor importante en su destrucción.

Un alimento con tiamina contribuye al funcionamiento normal del corazón.

Fuente: Fundación Española del corazón.