

FUNCIONES PRINCIPALES

- Componente estructural de todas las membranas celulares
- Transporte y metabolismo de grasas y colesterol
- Ayuda a producir algunos neurotransmisores importantes
- Ayuda a mantener niveles normales de homocisteína en la sangre

FUENTES BUENAS

Huevos

- Huevo, 1 grande, 147 mg



Carne

carne de res • aves de corral

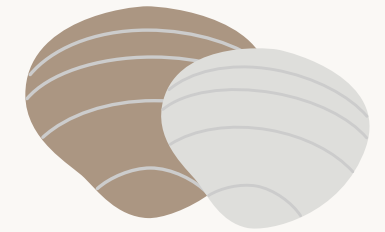
- Carne de res, 3 onzas, 97 mg



Mariscos

pescado • mariscos

- Vieira (al vapor), 3 onzas, 94 mg



mg = miligramos; una porción de 3 onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

RECOMENDACIÓN DIARIA

550
mg

Hombres

425
mg

Mujeres

NOTAS ESPECIALES

- La colina se puede producir en el cuerpo, pero no es suficiente para mantener la salud. Por tanto, también consumirse en la dieta.
- Una dieta variada debería proporcionar suficiente colina para la mayoría de las personas, pero los vegetarianos estrictos que no consumen leche ni huevos pueden correr el riesgo de una ingesta inadecuada de colina.