

BIOTINA (VITAMINA B₇)



FUNCIONES PRINCIPALES

- Ayuda a convertir los alimentos en energía utilizable
- Ayuda a producir glucosa

RECOMENDACIÓN DIARIA

30
µg

Todos los Adultos

FUENTES BUENAS

La biotina se encuentra en muchos alimentos; la levadura, la yema de huevo, y el hígado son especialmente altos en biotina.

Huevo

- Huevo, 1 grande, 13–25 µg

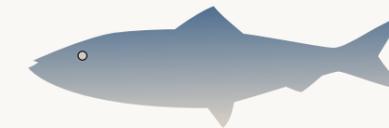


µg = microgramos

Pescado

salmón

- Salmón (cocido), 3 onzas, 4–5 µg



Productos de Origen Vegetal

levadura • aguacate

- Aguacate, 1 entero, 2–6 µg



NOTAS ESPECIALES

- Una dieta variada debe proveer suficiente biotina para la mayoría de las personas.
- El ILP recomienda un suplemento multivitamínico/mineral (MVM) para los adultos saludables; la mayoría de los suplementos MVM proveen al menos 30 µg de biotina.