

# VITAMINA B<sub>6</sub> (PIRIDOXINA)



Oregon State University  
Linus Pauling Institute

## FUNCIONES PRINCIPALES

- Ayuda a convertir los alimentos en energía
- Ayuda a producir glóbulos rojos
- Ayuda a mantener niveles normales de homocisteína en la sangre

## FUENTES BUENAS

### Pescado

salmón • atún • hipogloso

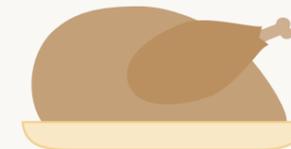
- Salmón (silvestre), 3 onzas, 0.5-0.8 mg



### Aves de Corral

pavo • pollo • pato

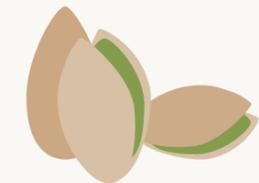
- Pavo, carne blanca (cocida), 3 onzas 0.7 mg



### Nueces

avellanas • nueces

- Pistachos, 1 onza (47 pistachos), 0.5 mg



una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

## RECOMENDACIÓN DIARIA

1.3  
mg

Adultos  
19-50 Años

1.7  
mg

Adultos  
51+ Años

## NOTAS ESPECIALES

- La Recomendación Diaria listada es específica del LPI basada en una revisión extensa de evidencia científica. La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) del Instituto de Medicina es de 1.3 mg/día para los adultos (19-50 años), 1.7 mg/día para los hombres (51+ años), y 1.5 mg/día para las mujeres (51+ años).
- En los Estados Unidos, la vitamina B<sub>6</sub> es agregada de regreso a los granos refinados. Por lo tanto, los productos enriquecidos son también una fuente de vitamina B<sub>6</sub>.
- La suplementación excesiva de vitamina B<sub>6</sub> (más de 100 mg/día) puede causar daño a los nervios y lesiones cutáneas.