

# Vitaminas

VITAMINA	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
<b>Biotina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Almacenamiento de energía</li> <li>Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aguacates</li> <li>Coliflor</li> <li>Huevos</li> <li>Frutas (p.ej. frambuesas)</li> <li>Hígado</li> <li>Cerdo</li> <li>Salmón</li> <li>Granos enteros</li> </ul>	30 mcg
<b>Colina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo cerebral</li> <li>Señalización celular</li> <li>Traslado y metabolismo de lípidos (grasa)</li> <li>Función hepática</li> <li>Movimiento muscular</li> <li>Función nerviosa</li> <li>Metabolismo normal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres y guisantes o chícharos</li> <li>Yemas de huevo</li> <li>Pescado (p.ej., bacalao y salmón)</li> <li>Hígado (p.ej., carne de res y de aves)</li> <li>Leche</li> <li>Frutos secos</li> <li>Salmón</li> <li>Alimentos de soya</li> <li>Vegetales (p.ej., brócoli, coliflor, espinaca)</li> </ul>	550 mg
<b>Folato / Ácido fólico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevención de anomalías congénitas</li> <li>Metabolismo de proteínas</li> <li>Formación de glóbulos rojos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espárragos</li> <li>Aguacates</li> <li>Legumbres y guisantes o chícharos</li> <li>Productos enriquecidos de granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz)</li> <li>Vegetales de hoja verde (p.ej., espinaca)</li> <li>Naranjas y jugo de naranja</li> </ul>	400 mcg DFE



# Vitaminas (cont'd)

VITAMINA	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
<b>Niacina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producción de colesterol</li> <li>• Transformación de alimentos en energía</li> <li>• Digestión</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Carne de res</li> <li>• Productos enriquecidos de granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz)</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Carnes de aves</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Granos enteros</li> </ul>	16 mg**
<b>Ácido pantonénico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformación de alimentos en energía</li> <li>• Metabolismo de grasas</li> <li>• Producción de hormonas</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> <li>• Formación de glóbulos rojos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacates</li> <li>• Legumbres y guisantes o chícharos</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Huevos</li> <li>• Leche</li> <li>• Hongos</li> <li>• Carnes de aves</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Camote</li> <li>• Granos enteros</li> <li>• Yogur</li> </ul>	5 mg
<b>Riboflavina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformación de alimentos en energía</li> <li>• Crecimiento y desarrollo</li> <li>• Formación de glóbulos rojos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Productos enriquecidos con granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz)</li> <li>• Carnes rojas</li> <li>• Leche</li> <li>• Hongos</li> <li>• Carnes de aves</li> <li>• Mariscos (p.ej. ostras)</li> <li>• Espinaca</li> </ul>	1.3 mg



# Vitamins (cont'd)

VITAMINA	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
<b>Tiamina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transformación de alimentos en energía</li> <li>Función del sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legumbres y guisantes o chícharos</li> <li>Productos enriquecidos con granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz)</li> <li>Frutos secos</li> <li>Cerdo</li> <li>Semillas de girasol</li> <li>Granos enteros</li> </ul>	1.2 mg
<b>Vitamina A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crecimiento y desarrollo</li> <li>Función inmunológica</li> <li>Formación de glóbulos rojos</li> <li>Reproducción</li> <li>Formación de piel y huesos</li> <li>Visión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melón cantalupo</li> <li>Zanahorias</li> <li>Lácteos</li> <li>Huevos</li> <li>Cereales fortificados</li> <li>Vegetales de hoja verde (p.ej., espinaca y brócoli)</li> <li>Calabaza</li> <li>Pimientos rojos</li> <li>Camote</li> </ul>	900 mcg**
<b>Vitamina B<sub>6</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Función inmunológica</li> <li>Función del sistema nervioso</li> <li>Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas</li> <li>Formación de glóbulos rojos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos</li> <li>Frutas (que no sean cítricos)</li> <li>Papas</li> <li>Salmón</li> <li>Atún</li> </ul>	1.7 mg
<b>Vitamina B<sub>12</sub></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transformación de alimentos en energía</li> <li>Función del sistema nervioso</li> <li>Formación de glóbulos rojos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lácteos</li> <li>Huevos</li> <li>Cereales fortificados</li> <li>Carnes rojas</li> <li>Carnes de aves</li> <li>Mariscos (p.ej., almejas, trucha, salmón, eglefino, atún)</li> </ul>	2.4 mcg



# Vitamins (cont'd)

VITAMINA	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
<b>Vitamina C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antioxidante</li> <li>• Formación de tejido conector y colágeno</li> <li>• Función inmunológica</li> <li>• Cicatrización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta (p.ej., melones cantalupo, frutas cítricas, kiwi y fresas)</li> <li>• Jugos (p.ej., de naranja, de pomelo y de tomate)</li> <li>• Vegetales (p.ej., brócoli, coles de Bruselas, pimientos y tomates)</li> </ul>	90 mg
<b>Vitamina D</b> <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación de la presión sanguínea</li> <li>• Crecimiento óseo</li> <li>• Equilibrio de calcio</li> <li>• Producción de hormonas</li> <li>• Función inmunológica</li> <li>• Funcionamiento del sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hígado de res</li> <li>• Yemas de huevo</li> <li>• Pescado (p.ej., platija, arenque, salmón, trucha y atún)</li> <li>• Aceite de pescado y aceite de hígado de bacalao</li> <li>• Productos lácteos fortificados</li> <li>• Jugo de naranja fortificado</li> <li>• Bebidas de soya fortificadas</li> <li>• Cereales fortificados listos para consumir</li> <li>• Hongos</li> </ul>	20 mcg**
<b>Vitamina E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antioxidante</li> <li>• Formación de vasos sanguíneos</li> <li>• Función inmunológica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugos y cereales fortificados</li> <li>• Vegetales verdes (p.ej., espinaca y brócoli)</li> <li>• Frutos secos y semillas</li> <li>• Cacahuates o maníes y pasta de maní</li> <li>• Aceites vegetales</li> </ul>	15 mg**
<b>Vitamina K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coagulación sanguínea</li> <li>• Huesos fuertes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetales verdes (p.ej., brócoli, col rizada, espinaca, hojas de nabo, col, acelga, hojas de mostaza)</li> </ul>	120 mcg

\* Los valores diarios son cantidades de referencia de los nutrientes para consumir o no exceder su consumo diario.

\*\*\* Se actualizaron las unidades de medida. Para más información, visite <https://go.usa.gov/xVVT3>.



**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

# Minerales

MINERAL	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
<b>Calcio</b> <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coagulación sanguínea</li> <li>• Formación de huesos y dientes</li> <li>• Constricción y relajación de los vasos sanguíneos</li> <li>• Secreción hormonal</li> <li>• Contracción muscular</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mariscos con huesos enlatados (p.ej., salmón y sardinas)</li> <li>• Lácteos</li> <li>• Jugo de naranja fortificado</li> <li>• Bebidas de soya fortificadas</li> <li>• Cereales fortificados listos para consumir</li> <li>• Vegetales verdes (p.ej., espinaca, col rizada, brócoli y col)</li> <li>• Tofu (hecho con sulfato de calcio)</li> </ul>	1,300 mg
<b>Cloruro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio ácido básico</li> <li>• Transformación de alimentos en energía</li> <li>• Digestión</li> <li>• Equilibrio líquido</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceitunas</li> <li>• Centeno</li> <li>• Sustitutos de la sal</li> <li>• Algas marinas (p.ej., dulce y alga parda)</li> <li>• Sal de mesa y sal marina</li> <li>• Vegetales (p.ej., apio, lechuga y tomates)</li> </ul>	2,300 mg
<b>Cromo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Función de la insulina</li> <li>• Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli</li> <li>• Frutas (p.ej., manzanas y bananas)</li> <li>• Jugos (p.ej., de uva y de naranja)</li> <li>• Carnes rojas</li> <li>• Especias (p.ej., ajo y albahaca)</li> <li>• Pavo</li> <li>• Granos enteros</li> </ul>	35 mcg
<b>Cobre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antioxidante</li> <li>• Formación ósea</li> <li>• Formación de tejido conector y colágeno</li> <li>• Producción de energía</li> <li>• Metabolismo del hierro</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolate y cacao</li> <li>• Crustáceos y crustáceos</li> <li>• Lentejas</li> <li>• Frutos secos y semillas</li> <li>• Carne de órganos (p.ej., hígado)</li> <li>• Granos enteros</li> </ul>	0.9 mg



# Minerales (cont'd)

MINERAL	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
<b>Yodo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento y desarrollo</li> <li>• Metabolismo</li> <li>• Reproducción</li> <li>• Producción de la hormona tiroides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes y cereales</li> <li>• Lácteos</li> <li>• Sal yodada</li> <li>• Papas</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Algas marinas</li> <li>• Pavo</li> </ul>	150 mcg
<b>Hierro</b> <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producción de energía</li> <li>• Crecimiento y desarrollo</li> <li>• Función inmunológica</li> <li>• Formación de glóbulos rojos</li> <li>• Reproducción</li> <li>• Cicatrización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres, guisantes o chícharos y lentejas</li> <li>• Huevos</li> <li>• Frutas (p.ej., pasas de uva y melón cantalupo)</li> <li>• Vegetales verdes (p.ej., espárragos, hojas de remolacha, brócoli, espinaca y acelga)</li> <li>• Carnes rojas</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Carne de órganos (p.ej., hígado)</li> <li>• Carne de aves</li> <li>• Mariscos (p.ej., cangrejo, almejas, sardinas, camarón y ostras)</li> <li>• Semillas</li> <li>• Productos de soya (p.ej., tofu)</li> <li>• Panes, cereales, pasta y arroz enriquecidos, con granos enteros y fortificados</li> </ul>	18 mg
<b>Magnesio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación de la presión sanguínea</li> <li>• Regulación del azúcar en sangre</li> <li>• Formación ósea</li> <li>• Producción de energía</li> <li>• Secreción hormonal</li> <li>• Función inmunológica</li> <li>• Contracción muscular</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> <li>• Ritmo cardíaco normal</li> <li>• Formación de proteínas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacates</li> <li>• Legumbres y guisantes o chícharos</li> <li>• Lácteos</li> <li>• Frutas (p.ej., bananas y pasas de uva)</li> <li>• Vegetales de hojas verdes (p.ej., espinaca)</li> <li>• Frutos secos y semillas de calabaza</li> <li>• Papas</li> <li>• Granos enteros</li> </ul>	420 mg



# Minerales (cont'd)

MINERAL	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
<b>Manganeso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metabolismo de carbohidratos, proteínas y colesterol</li> <li>• Formación de cartilagos y huesos</li> <li>• Cicatrización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Piña</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Camote</li> <li>• Granos enteros</li> </ul>	2.3 mg
<b>Molibdeno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producción de enzimas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres y guisantes o chícharos</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Granos enteros</li> </ul>	45 mcg
<b>Fósforo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio ácido básico</li> <li>• Formación ósea</li> <li>• Producción y almacenamiento de energía</li> <li>• Activación hormonal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres y guisantes o chícharos</li> <li>• Lácteos</li> <li>• Carnes rojas</li> <li>• Frutos secos y semillas</li> <li>• Carne de aves</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Panes y cereales enriquecidos, con granos enteros y fortificados</li> </ul>	1,250 mg
<b>Potasio</b> <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación de la presión sanguínea</li> <li>• Metabolismo de carbohidratos</li> <li>• Equilibrio líquido</li> <li>• Crecimiento y desarrollo</li> <li>• Función cardíaca</li> <li>• Contracción muscular</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> <li>• Formación de proteínas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Lácteos (p.ej., leche y yogur)</li> <li>• Frutas (p.ej., albaricoque, banana, kiwi, melón cantalupo y pomelo)</li> <li>• Jugos (p.ej., de zanahoria y otros jugos de vegetales, naranja, granada y ciruela)</li> <li>• Mariscos (p.ej., almejas, abadejo y trucha)</li> <li>• Derivados del tomate</li> <li>• Vegetales (p. ej., papas, camote, hojas de remolacha y espinaca)</li> </ul>	4,700 mg



# Minerales (cont'd)

MINERAL	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
<b>Selenio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antioxidante</li> <li>• Función inmunológica</li> <li>• Reproducción</li> <li>• Función de la tiroides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Arroz y pastas enriquecidas</li> <li>• Carnes rojas</li> <li>• Frutos secos (p.ej., castañas de pará) y semillas</li> <li>• Carne de aves</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Granos enteros</li> </ul>	55 mcg
<b>Sodio</b> <i>Nutriente para consumir en menor cantidad</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio ácido básico</li> <li>• Regulación de la presión sanguínea</li> <li>• Equilibrio líquido</li> <li>• Contracción muscular</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sándwiches de fiambres (carnes frías)</li> <li>• Pizza</li> <li>• Burritos y tacos</li> <li>• Sopas</li> <li>• Bocadillos salados y dulces (p.ej., papas fritas, galletas y palomitas de maíz)</li> <li>• Carnes de aves</li> <li>• Platos con pasta mezclada</li> <li>• Hamburguesas</li> <li>• Platos con huevos y omelets (tortillas)</li> </ul>	2,300 mg
<b>Zinc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento y desarrollo</li> <li>• Función inmunológica</li> <li>• Función del sistema nervioso</li> <li>• Formación de proteínas</li> <li>• Reproducción</li> <li>• Gusto y aroma</li> <li>• Cicatrización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres y guisantes o chícharos</li> <li>• Carne de res</li> <li>• Lácteos</li> <li>• Cereales fortificados</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Carne de aves</li> <li>• Mariscos</li> <li>• Granos enteros</li> </ul>	11 mg

\* Los valores diarios son cantidades de referencia de los nutrientes para consumir o no exceder su consumo diario.

