

Vitaminas

VITAMINA	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
Biotina	- Almacenamiento de energía - Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas	- Aguacates - Coliflor - Huevos - Frutas (p.ej. frambuesas) - Hígado - Cerdo - Salmón - Granos enteros	30 mcg
Colina	- Desarrollo cerebral - Señalización celular - Traslado y metabolismo de lípidos (grasa) - Función hepática - Movimiento muscular - Función nerviosa - Metabolismo normal	- Legumbres y guisantes o chícharos - Yemas de huevo - Pescado (p.ej., bacalao y salmón) - Hígado (p.ej., carne de res y de aves) - Leche - Frutos secos - Salmón - Alimentos de soya - Vegetales (p.ej., brócoli, coliflor, espinaca)	550 mg
Folato / Ácido fólico	- Prevención de anomalías congénitas - Metabolismo de proteínas - Formación de glóbulos rojos	- Espárragos - Aguacates - Legumbres y guisantes o chícharos - Productos enriquecidos de granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz) - Vegetales de hoja verde (p.ej., espinaca) - Naranjas y jugo de naranja	400 mcg DFE



Vitaminas (cont'd)

VITAMINA	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
Niacina	• Producción de colesterol • Transformación de alimentos en energía • Digestión • Función del sistema nervioso	• Legumbres • Carne de res • Productos enriquecidos de granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz) • Frutos secos • Cerdo • Carnes de aves • Mariscos • Granos enteros	16 mg**
Ácido pantonénico	• Transformación de alimentos en energía • Metabolismo de grasas • Producción de hormonas • Función del sistema nervioso • Formación de glóbulos rojos	• Aguacates • Legumbres y guisantes o chícharos • Brócoli • Huevos • Leche • Hongos • Carnes de aves • Mariscos • Camote • Granos enteros • Yogur	5 mg
Riboflavina	• Transformación de alimentos en energía • Crecimiento y desarrollo • Formación de glóbulos rojos	• Huevos • Productos enriquecidos con granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz) • Carnes rojas • Leche • Hongos • Carnes de aves • Mariscos (p.ej. ostras) • Espinaca	1.3 mg



Vitamins (cont'd)

VITAMINA	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
Tiamina	- Transformación de alimentos en energía - Función del sistema nervioso	- Legumbres y guisantes o chícharos - Productos enriquecidos con granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz) - Frutos secos - Cerdo - Semillas de girasol - Granos enteros	1.2 mg
Vitamina A	- Crecimiento y desarrollo - Función inmunológica - Formación de glóbulos rojos - Reproducción - Formación de piel y huesos - Visión	- Melón cantalupo - Zanahorias - Lácteos - Huevos - Cereales fortificados - Vegetales de hoja verde (p.ej., espinaca y brócoli) - Calabaza - Pimientos rojos - Camote	900 mcg**
Vitamina B₆	- Función inmunológica - Función del sistema nervioso - Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas - Formación de glóbulos rojos	- Garbanzos - Frutas (que no sean cítricos) - Papas - Salmón - Atún	1.7 mg
Vitamina B₁₂	- Transformación de alimentos en energía - Función del sistema nervioso - Formación de glóbulos rojos	- Lácteos - Huevos - Cereales fortificados - Carnes rojas - Carnes de aves - Mariscos (p.ej., almejas, trucha, salmón, eglefino, atún)	2.4 mcg



Vitamins (cont'd)

VITAMINA	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
Vitamina C	• Antioxidante • Formación de tejido conector y colágeno • Función inmunológica • Cicatrización	• Fruta (p.ej., melones cantalupo, frutas cítricas, kiwi y fresas) • Jugos (p.ej., de naranja, de pomelo y de tomate) • Vegetales (p.ej., brócoli, coles de Bruselas, pimientos y tomates)	90 mg
Vitamina D <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i>	• Regulación de la presión sanguínea • Crecimiento óseo • Equilibrio de calcio • Producción de hormonas • Función inmunológica • Funcionamiento del sistema nervioso	• Hígado de res • Yemas de huevo • Pescado (p.ej., platija, arenque, salmón, trucha y atún) • Aceite de pescado y aceite de hígado de bacalao • Productos lácteos fortificados • Jugo de naranja fortificado • Bebidas de soya fortificadas • Cereales fortificados listos para consumir • Hongos	20 mcg**
Vitamina E	• Antioxidante • Formación de vasos sanguíneos • Función inmunológica	• Jugos y cereales fortificados • Vegetales verdes (p.ej., espinaca y brócoli) • Frutos secos y semillas • Cacahuates o maníes y pasta de maní • Aceites vegetales	15 mg**
Vitamina K	• Coagulación sanguínea • Huesos fuertes	• Vegetales verdes • (p.ej., brócoli, col rizada, espinaca, hojas de nabo, col, acelga, hojas de mostaza)	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>.



Minerales

MINERAL	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
Calcio <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i>	• Coagulación sanguínea • Formación de huesos y dientes • Constricción y relajación de los vasos sanguíneos • Secreción hormonal • Contracción muscular • Función del sistema nervioso	• Mariscos con huesos enlatados (p.ej., salmón y sardinas) • Lácteos • Jugó de naranja fortificado • Bebidas de soya fortificadas • Cereales fortificados listos para consumir • Vegetales verdes (p.ej., espinaca, col rizada, brócoli y col) • Tofu (hecho con sulfato de calcio)	1,300 mg
Cloruro	• Equilibrio ácido básico • Transformación de alimentos en energía • Digestión • Equilibrio líquido • Función del sistema nervioso	• Aceitunas • Centeno • Sustitutos de la sal • Algas marinas (p.ej., dulce y alga parda) • Sal de mesa y sal marina • Vegetales (p.ej., apio, lechuga y tomates)	2,300 mg
Cromo	• Función de la insulina • Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas	• Brócoli • Frutas (p.ej., manzanas y bananas) • Jugos (p.ej., de uva y de naranja) • Carnes rojas • Especies (p.ej., ajo y albahaca) • Pavo • Granos enteros	35 mcg
Cobre	• Antioxidante • Formación ósea • Formación de tejido conector y colágeno • Producción de energía • Metabolismo del hierro • Función del sistema nervioso	• Chocolate y cacao • Crustáceos y crustáceos • Lentejas • Frutos secos y semillas • Carne de órganos (p.ej., hígado) • Granos enteros	0.9 mg



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Minerales (cont'd)

MINERAL	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
Yodo	• Crecimiento y desarrollo • Metabolismo • Reproducción • Producción de la hormona tiroides	• Panes y cereales • Lácteos • Sal yodada • Papas • Mariscos • Algas marinas • Pavo	150 mcg
Hierro <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i>	• Producción de energía • Crecimiento y desarrollo • Función inmunológica • Formación de glóbulos rojos • Reproducción • Cicatrización	• Legumbres, guisantes o chícharos y lentejas • Huevos • Frutas (p.ej., pasas de uva y melón cantalupo) • Vegetales verdes (p.ej., espárragos, hojas de remolacha, brócoli, espinaca y acelga) • Carnes rojas • Frutos secos • Carne de órganos (p.ej., hígado) • Carne de aves • Mariscos (p.ej., cangrejo, almejas, sardinas, camarón y ostras) • Semillas • Productos de soya (p.ej., tofu) • Panes, cereales, pasta y arroz enriquecidos, con granos enteros y fortificados	18 mg
Magnesio	• Regulación de la presión sanguínea • Regulación del azúcar en sangre • Formación ósea • Producción de energía • Secreción hormonal • Función inmunológica • Contracción muscular • Función del sistema nervioso • Ritmo cardíaco normal • Formación de proteínas	• Aguacates • Legumbres y guisantes o chícharos • Lácteos • Frutas (p.ej., bananas y pasas de uva) • Vegetales de hojas verdes (p.ej., espinaca) • Frutos secos y semillas de calabaza • Papas • Granos enteros	420 mg



Minerales (cont'd)

MINERAL	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
Manganeso	• Metabolismo de carbohidratos, proteínas y colesterol • Formación de cartílagos y huesos • Cicatrización	• Legumbres • Frutos secos • Piña • Espinaca • Camote • Granos enteros	2.3 mg
Molibdeno	• Producción de enzimas	• Legumbres y guisantes o chícharos • Frutos secos • Granos enteros	45 mcg
Fósforo	• Equilibrio ácido básico • Formación ósea • Producción y almacenamiento de energía • Activación hormonal	• Legumbres y guisantes o chícharos • Lácteos • Carnes rojas • Frutos secos y semillas • Carne de aves • Mariscos • Panes y cereales enriquecidos, con granos enteros y fortificados	1,250 mg
Potasio <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i>	• Regulación de la presión sanguínea • Metabolismo de carbohidratos • Equilibrio líquido • Crecimiento y desarrollo • Función cardíaca • Contracción muscular • Función del sistema nervioso • Formación de proteínas	• Legumbres • Lácteos (p.ej., leche y yogur) • Frutas (p.ej., albaricoque, banana, kiwi, melón cantalupo y pomelo) • Jugos (p.ej., de zanahoria y otros jugos de vegetales, naranja, granada y ciruela) • Mariscos (p.ej., almejas, abadejo y trucha) • Derivados del tomate • Vegetales (p. ej., papas, camote, hojas de remolacha y espinaca)	4,700 mg



Minerales (cont'd)

MINERAL	QUÉ HACE	DÓNDE SE ENCUENTRA	VALOR DIARIO*
Selenio	• Antioxidante • Función inmunológica • Reproducción • Función de la tiroides	• Huevos • Arroz y pastas enriquecidas • Carnes rojas • Frutos secos (p.ej., castañas de pará) y semillas • Carne de aves • Mariscos • Granos enteros	55 mcg
Sodio <i>Nutriente para consumir en menor cantidad</i>	• Equilibrio ácido básico • Regulación de la presión sanguínea • Equilibrio líquido • Contracción muscular • Función del sistema nervioso	• Sándwiches de fiambres (carnes frías) • Pizza • Burritos y tacos • Sopas • Bocadillos salados y dulces (p.ej., papas fritas, galletas y palomitas de maíz) • Carnes de aves • Platos con pasta mezclada • Hamburguesas • Platos con huevos y omelets (tortillas)	2,300 mg
Zinc	• Crecimiento y desarrollo • Función inmunológica • Función del sistema nervioso • Formación de proteínas • Reproducción • Gusto y aroma • Cicatrización	• Legumbres y guisantes o chícharos • Carne de res • Lácteos • Cereales fortificados • Frutos secos • Carne de aves • Mariscos • Granos enteros	11 mg

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



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

www.fda.gov/nutritioneducation

Etiqueta de información nutricional interactiva • octubre de 2021

Tabla de vitaminas y minerales 8