

Vitaminas

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

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



Vitaminas (cont.)

| VITAMINA | QUÉ HACE | DÓNDE SE ENCUENTRA | VALOR DIARIO* |
|--------------------------------|---|---|---------------|
| Tiamina | <ul style="list-style-type: none"> • Transformación de alimentos en energía • Función del sistema nervioso | <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres y guisantes • Productos enriquecidos con granos (p.ej., pan, cereal, pasta, arroz) • Frutos secos • Cerdo • Semillas de girasol • Granos enteros | 1.2 mg |
| Vitamina A | <ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento y desarrollo • Función inmunológica • Formación de glóbulos rojos • Reproducción • Formación de piel y huesos • Visión | <ul style="list-style-type: none"> • Cantalupo • Zanahorias • Lácteos • Huevos • Cereales fortificados • Vegetales de hoja verde (p.ej., espinaca y brócoli) • Calabaza • Pimientos rojos • Boniatos | 900 mcg** |
| Vitamina B₆ | <ul style="list-style-type: none"> • Función inmunológica • Función del sistema nervioso • Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas • Formación de glóbulos rojos | <ul style="list-style-type: none"> • Chicharos • Frutas (que no sean cítricos) • Patatas • Salmón • Atún | 1.7 mg |
| Vitamina B₁₂ | <ul style="list-style-type: none"> • Transformación de alimentos en energía • Función del sistema nervioso • Formación de glóbulos rojos | <ul style="list-style-type: none"> • Lácteos • Huevos • Cereales fortificados • Carnes rojas • Carnes blancas • Frutos de mar (p.ej., almejas, trucha, salmón, eglefino, atún) | 2.4 mcg |



Vitaminas (cont.)

| VITAMINA | QUÉ HACE | DÓNDE SE ENCUENTRA | VALOR DIARIO* |
|---|---|--|---------------|
| Vitamina C | <ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Formación de tejido conector y colágeno • Función inmunológica • Cicatrización | <ul style="list-style-type: none"> • Fruta (p.ej., cantalupo, frutas cítricas, kiwi y frutillas) • 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> | <ul style="list-style-type: none"> • Regulación de la presión sanguínea • Crecimiento óseo • Equilibrio de calcio • Producción de hormonas • Función inmunológica • Funcionamiento del sistema nervioso | <ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Pescado (p.ej., arenque, caballa, salmón, trucha y atún) • Aceite de pescado y aceite de hígado de bacalao • Productos lácteos fortificados • Margarina fortificada • Jugo de naranja fortificado • Bebidas con base vegetal fortificadas (p.ej., soja, arroz y almendras) • Cereales fortificados listos para consumir • Hongos • Cerdo | 20 mcg** |
| Vitamina E | <ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Formación de vasos sanguíneos • Función inmunológica | <ul style="list-style-type: none"> • Jugos y cereales fortificados • Vegetales verdes (p.ej., espinaca y brócoli) • Frutos secos y semillas • Maníes y pasta de maní • Aceites vegetales | 15 mg** |
| Vitamina K | <ul style="list-style-type: none"> • Coagulación sanguínea • Huesos fuertes | <ul style="list-style-type: none"> • 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>.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

www.fda.gov/nutritioneducation

Etiqueta de información nutricional interactiva • marzo de 2020
Tabla de vitaminas y minerales 4

Minerales

| MINERAL | QUÉ HACE | DÓNDE SE ENCUENTRA | VALOR DIARIO* |
|---|---|--|---------------|
| Calcio <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Coagulación sanguínea • Formación de huesos y dientes • Constricción y relajación de los vasos sanguíneos • Secreción hormonal • Contracción muscular • Función del sistema nervioso | <ul style="list-style-type: none"> • Frutos de mar con huesos enlatados (p.ej., salmón y sardinas) • Lácteos • Jugo de naranja fortificado • Bebidas con base vegetal fortificadas (p.ej., soja, arroz y almendras) • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio ácido básico • Transformación de alimentos en energía • Digestión • Equilibrio líquido • Función del sistema nervioso | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Función de la insulina • Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas | <ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Frutas (p.ej., manzanas y bananas) • Jugos (p.ej., de uva y de naranja) • Carnes rojas • Especias (p.ej., ajo y albahaca) • Pavo • Granos enteros | 35 mcg |
| Cobre | <ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Formación ósea • Formación de tejido conector y colágeno • Producción de energía • Metabolismo del hierro • Función del sistema nervioso | <ul style="list-style-type: none"> • Chocolate y cacao • Crustáceos y mariscos • Lentejas • Frutos secos y semillas • Carne de órganos (p.ej., hígado) • Granos enteros | 0.9 mg |



Minerales (cont.)

| MINERAL | QUÉ HACE | DÓNDE SE ENCUENTRA | VALOR DIARIO* |
|---|---|--|---------------|
| Yodo | <ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento y desarrollo • Metabolismo • Reproducción • Producción de la hormona tiroides | <ul style="list-style-type: none"> • Panes y cereales • Lácteos • Sal yodada • Patatas • Frutos de mar • Algas marinas • Pavo | 150 mcg |
| Hierro <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Producción de energía • Crecimiento y desarrollo • Función inmunológica • Formación de glóbulos rojos • Reproducción • Cicatrización | <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres • Huevos • Frutas (p.ej., pasas de uva y ciruelas pasas) • Vegetales verdes (p.ej., espinaca, col rizada, brócoli y col) • Carnes rojas • Frutos secos • Carne de órganos (p.ej., hígado) • Guisantes • Carne blanca • Frutos de mar (p.ej., atún, sardinas, eglefino, camarón y ostras) • Semillas • Productos de soja (p.ej., tofu) • Panes, cereales, pasta y arroz enriquecidos, con granos enteros y fortificados | 18 mg |
| Magnesio | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Aguacates • Legumbres y guisantes • Lácteos • Frutas (p.ej., bananas y pasas de uva) • Vegetales de hojas verdes (p.ej., espinaca) • Frutos secos y semillas de calabaza • Patatas • Granos enteros | 420 mg |



Minerales (cont.)

| MINERAL | QUÉ HACE | DÓNDE SE ENCUENTRA | VALOR DIARIO* |
|--|--|--|---------------|
| Manganeso | <ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo de carbohidratos, proteínas y colesterol • Formación de cartílagos y huesos • Cicatrización | <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres • Frutos secos • Piña • Espinaca • Boniato • Granos enteros | 2.3 mg |
| Molibdeno | <ul style="list-style-type: none"> • Producción de enzimas | <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres y guisantes • Frutos secos • Granos enteros | 45 mcg |
| Fósforo | <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio ácido básico • Formación ósea • Producción y almacenamiento de energía • Activación hormonal | <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres y guisantes • Lácteos • Carnes rojas • Frutos secos y semillas • Carne blanca • Frutos de mar • Panes y cereales enriquecidos, con granos enteros y fortificados | 1,250 mcg |
| Potasio <i>Nutriente para consumir en mayor cantidad</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Regulación de la presión sanguínea • Metabolismo de carbohidratos • Equilibrio líquido • Crecimiento y desarrollo • Función cardíaca • Contracción muscular • Función del sistema nervioso • Formación de proteínas | <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres • Lácteos (p.ej., leche y yogur) • Frutas (p.ej., bananas, damascos secos y ciruelas cocidas) • Jugos (p.ej., de zanahoria y otros jugos de vegetales, naranja, granada y ciruela) • Frutos de mar (p.ej., almejas y salmón) • Derivados del tomate • Vegetales (p. ej., patatas, boniatos, hojas de remolacha y espinaca) | 4,700 mg |



Minerales (cont.)

| MINERAL | QUÉ HACE | DÓNDE SE ENCUENTRA | VALOR DIARIO* |
|--|--|---|---------------|
| Selenio | <ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante • Función inmunológica • Reproducción • Función de la tiroides | <ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Arroz y pastas enriquecidas • Carnes rojas • Frutos secos (p.ej., castañas de Pará) y semillas • Carne blanca • Frutos de mar • Granos enteros | 55 mcg |
| Sodio <i>Nutriente para consumir en menor cantidad</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio ácido básico • Regulación de la presión sanguínea • Equilibrio líquido • Contracción muscular • Función del sistema nervioso | <ul style="list-style-type: none"> • Panes y panecillos • Burritos y tacos • Queso • Pollo • Fiambres y carne curada • Platos con huevos y tortillas • Pizza • Sándwiches (p.ej., hamburguesas, perros calientes y submarinos) • Bocadillos (p.ej., patatas fritas, galletas saladas, palomitas de maíz para microondas y pretzels) • Sopas | 2,300 mg |
| Zinc | <ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento y desarrollo • Función inmunológica • Función del sistema nervioso • Formación de proteínas • Reproducción • Gusto y aroma • Cicatrización | <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres y guisantes • Carne de res • Lácteos • Cereales fortificados • Frutos secos • Carne blanca • Mariscos • Granos enteros | 11 mg |

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

