

Vitamina B6

Definición	<p><i>Es esencial para que funcionen bien las enzimas (proteínas que regulan los procesos químicos del cuerpo).</i></p> <p><i>Es una vitamina soluble en agua, alcohol y acetona, inestable a la luz y estable al calor, resistente a los ácidos y álcalis, es importante como coenzima en muchos procesos metabólicos.</i></p>
Denominación común	<p><i>Vitamina B6, adermina, piridoxina</i></p>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none"><i>• Influyen en el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia</i><i>• Contribuye a la síntesis normal de la cisteína.</i><i>• Contribuye al metabolismo energético normal.</i><i>• Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.</i><i>• Contribuye al metabolismo normal de la homocisteína</i><i>• Contribuye al metabolismo normal de las proteínas y del glucógeno</i><i>• Contribuye a la función psicológica normal</i><i>• Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos</i><i>• Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario</i><i>• Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.</i><i>• Ayuda a regular la actividad hormonal.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<p><i>10 mg</i></p>
¿En dónde se encuentra?	<p><i>La Vitamina B6 se encuentra naturalmente en varios alimentos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Carnes, Aves, Pescado y Vísceras</i><i>• Vegetales con almidón, papas</i><i>• Cereales integrales</i> <p><i>Y como suplemento alimenticio en bebidas, cápsulas y tabletas.</i></p>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

Precauciones	<p><i>Se conoce solo una enfermedad específica por la carencia de esta vitamina la anemia especial. Su déficit condiciona trastornos de tipo nervioso, desórdenes neurológicos, cambios en la piel, erupciones con picazón, labios escamosos, grietas en las comisuras de los labios, inflamación de la lengua, depresión y fatiga en general.</i></p> <p><i>Embarazo y lactancia: Es probablemente segura para las mujeres embarazadas cuando se toma bajo la supervisión de un profesional de la salud.</i></p> <p><i>La ingesta diaria recomendada establecida por el Instituto Nacional de la Nutrición de "SALVADOR ZUBIRAN" para la Vitamina B6 es la siguiente:</i></p> <table border="1" data-bbox="390 654 1073 818"><thead><tr><th data-bbox="390 654 600 773">Niños de 0 a 5 meses cumplidos</th><th data-bbox="600 654 758 773">Niños de 6 a 11 meses cumplidos</th><th data-bbox="758 654 915 773">Niños de 1 a 3 años</th><th data-bbox="915 654 1073 773">Adultos</th></tr></thead><tbody><tr><td data-bbox="390 773 600 818">0.30 mg</td><td data-bbox="600 773 758 818">0.60 mg</td><td data-bbox="758 773 915 818">1 mg</td><td data-bbox="915 773 1073 818">2 mg</td></tr></tbody></table>	Niños de 0 a 5 meses cumplidos	Niños de 6 a 11 meses cumplidos	Niños de 1 a 3 años	Adultos	0.30 mg	0.60 mg	1 mg	2 mg
Niños de 0 a 5 meses cumplidos	Niños de 6 a 11 meses cumplidos	Niños de 1 a 3 años	Adultos						
0.30 mg	0.60 mg	1 mg	2 mg						
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none"><i>1. National Institute of Health</i><i>2. Allen L, de Benoist B, Dary O, Hurrell R, eds. Guidelines on Food Fortification with Micronutrients. Geneva: World Health Organization and Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2006.</i><i>3. Food and Nutrition Bulletin, vol. 28, no. 1 (supplement). The United Nations University, 2007 United Nations University Press Published by the International Nutrition Foundation for The United Nations University</i><i>4. NORMA Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.</i><i>5. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm</i><i>6. Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i><i>7. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.</i>								