

VITAMINA E

Definición	<p><i>La vitamina E o tocoferol es un grupo de compuestos que ocurren de manera natural, que son solubles en grasas y son necesarias para varias reacciones bioquímicas en el cuerpo.</i></p> <p><i>La vitamina E (como la vitamina C) es un antioxidante y por su capacidad para limitar la oxidación y para manejar los radicales libres nocivos. Su presencia en los aceites ayuda también a evitar la oxidación de los ácidos grasos no saturados.</i></p>
Denominación común	<p><i>Vitamina E, alfa-tocoferol</i></p>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none"><i>• Contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo.</i><i>• Contribuyen al normal crecimiento y desarrollo en niños.</i><i>• Es un potente antioxidante.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<p><i>200 mg</i></p>
¿En dónde se encuentra?	<p><i>Fuentes naturales de vitamina E se encuentran en las nueces, semillas, aceites vegetales, vegetales de hoja verde, entre otras.</i></p>
Precauciones	<p><i>Se recomienda tomar las cantidades indicadas en la ingesta diaria recomendada, alrededor de 11 mg al día. Dietas muy bajas en grasas pueden tener deficiencias en vitamina E.</i></p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Council for Responsible Nutrition (CRN). Vitamin and Mineral Safety. 3rd ed. Washington (DC): 2014</i><i>2. Institute of Medicine (IOM). 2000. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: National Academy Press.</i><i>3. Office of Dietary Supplements. Vitamin E: Fact Sheet for Health Professionals. National Institute of Health. Recuperado de: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

4. *Norma Oficial Mexicana. NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria. Diario oficial de la Federación. México, 5 de abril de 2010*
5. *<http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm>*
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.*
7. *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.*