

VITAMINA K

Definición	<p>A la vitamina K se la llama «vitamina de la coagulación» porque se relaciona con la protrombina y la coagulación de la sangre.</p> <p>Los seres humanos obtienen algo de vitamina K de los alimentos y, además, una parte la sintetizan ciertas bacterias en el intestino. Los recién nacidos tienen un intestino libre de microorganismos, y, por lo tanto, no obtienen la vitamina K a partir de la síntesis bacteriana.</p>
Denominación común	Vitamina K
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none">• Contribuye a la coagulación sanguínea normal.• Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	30 µg
¿En dónde se encuentra?	<p>Puede encontrarse la vitamina K en alimentos como verduras de hojas verdes (coles, espinaca cocida, acelga, perejil, lechuga); verduras como el brócoli, la coliflor y el repollo; pescado, hígado, carne roja, huevos, cereales y frutas como el kiwi y el plátano.</p> <p>Aquellos alimentos que contienen vitamina K ingresan al organismo como vitamina K1. La K2, al igual que la vitamina B12, se procesa automáticamente en el intestino por acción bactericida.</p>
Precauciones	No parece tener efectos adversos.
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. Council for Responsible Nutrition (CRN). Vitamin and Mineral Safety. 3rd ed. Washington (DC): 20142. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0f.htm3. 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,

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

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.

4. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.