



Las habas contienen con 0,50 mg./100 gramos de vitamina b1.



En cuanto al contenido en vitamina B1, los más ricos son los pistachos con 0,69 mg/100 gramos.

Alimentos con *vitamina B1*

Debes llevar una dieta saludable y variada para que la tiamina esté presente.

AGENCIAS
Ciudad de México

La vitamina B1 o tiamina es un micronutriente esencial que el organismo requiere para realizar correctamente las funciones vitales.

Según datos del portal UNCOMO, es una vitamina soluble en agua (hidrosoluble), esto implica que se absorbe con rapidez, sin embargo, en poco tiempo también se elimina a través de la orina, de ahí la importancia de ingerirla a diario en cantidades suficientes.

Por suerte, son muchos los alimentos que pueden aportarnos la dosis necesaria de tiamina para evitar su carencia. Cereales, sobre todo, integrales, carnes, frutos secos, verduras, semillas, etc. Los distintos grupos de alimentos ofrecen este nutriente en su composición, por tanto, debes llevar una dieta saludable y variada para que la tiamina esté presente. Entre los alimentos que más vitamina B1 aportan destacan:

CARNE DE CERDO

La carne de cerdo es una de las principales fuentes naturales de tiamina que se concentra, sobre todo, en las piezas magras, aquellas que menos grasas contienen, que llegan a aportar hasta

0,89 mg/100 gramos.

HUEVOS

El huevo de gallina está considerado un superalimento, precisamente porque guarda un sinfín de micronutrientes esenciales, incluyendo vitamina B1, especialmente en su yema, en cantidades que oscilan entre 0,1 y 0,2 mg/100 gramos.

EMBUTIDOS

Los embutidos son una prueba de que no hay alimentos "buenos" o "malos". Con moderación, pueden perfectamente formar parte de una dieta equilibrada, ya que algunos son ricos en esta vitamina esencial. Los que más contienen son: lomo embuchado (0,8 mg.) jamón serrano (0,75 mg.) mortadela (0,33mg) y bacon (0,43 mg.).

*Cereales integrales. Los cereales integrales son uno de los grupos de alimentos más ricos en vitamina B1. Encabezando la lista tenemos el germen de trigo con 2 mg/100 gramos y, siguiendo, encontramos: la avena integral (0,76 mg.), el arroz integral (0,39 mg.), el trigo integral y el maíz (0,40 mg.). Por supuesto, los productos derivados de los cereales integrales, como el pan o la pasta, son también fuente de tiamina.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

En general, los frutos secos son pequeñas "cápsulas" con un sinfín de vitaminas,

minerales y ácidos grasos esenciales, por tanto, en cantidades moderadas son un excelente complemento en cualquier dieta. En cuanto al contenido en vitamina B1, los más ricos son los pistachos con 0,69 mg/100 gramos y las avellanas con 0,45mg. Respecto a las semillas, debemos destacar las de lino y las pipas de girasol, con 1,7 mg/100 gramos.

LEGUMBRES

Fuente esencial de fibra, las legumbres también aportan tiamina. Las habas con 0,50 mg./100 gramos y las lentejas con 0,62 mg. Aunque también las judías blancas son una buena fuente. Aquí puedes leer acerca de Cuánta legumbre comer a la semana.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Los ajos (0,16 mg./100 gramos), así como la coliflor, los espárragos, las alcachofas o los champiñones (0,12 mg) destacan entre los vegetales que más vitamina B1 llegan a aportar al organismo.

PESCADOS Y MARISCOS

Los alimentos procedentes del mar guardan buenas cantidades de tiamina junto a ácidos grasos tan importantes como los omega 3 y 6. Las ostras con 0,15 mg/100 gramos y pescados como: las sardinas, el lenguado o la lubina con cantidades en torno a los 0,12 mg son alimentos que no pueden faltar en una dieta equilibrada.



La vitamina B1, presente en los huevos, es básica para poder transformar los hidratos de carbono en la energía que necesitamos a diario.

RICOS EN VITIMINA A



Zanahoria: contiene algo más de 1.000 microgramos por cada 100 gramos. Es uno de los alimentos que más se ha relacionado con esta vitamina debido a su contenido en beta-caroteno.



Queso curado: los quesos curados, al ser más ricos en grasas, contienen mayor cantidad de vitamina A que, por ejemplo, un queso fresco. Aportan sobre los 350 microgramos por 100 gramos de queso

Celsa Impresos
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx

Impresión **OFFSET** y **DIGITAL**
de **GRAN** Variedad de productos

Teléfonos: **(618) 813.7080**
01 800 00 CELSA (23572)

EMPRESA CON CERTIFICACIÓN

- Maquila de placas, impresión y acabados.
- Envíos foráneos
- Logística de distribución
- Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.