

**Tabla 2: Vitaminas Hidrosolubles**

| <b>Vitamina: breve caracterización</b>       | <b>Función General</b>   | <b>Signos de Deficiencia</b>  | <b>Alimentos Fuentes</b>  |
|--|--|---|---|
| <b>B1 o Tiamina</b><br>"Vitamina Energética" | Coenzima en el metabolismo de los carbohidratos; funcionamiento del corazón y del sistema nervioso.                              | Polineuritis, náuseas, fatiga, problemas cardiovasculares, cansancio, cefaleas y disminución de la productividad. | Cereales integrales; Cerdo; legumbres y frutas secas.                           |
| <b>B2 o Riboflavina</b>                      | Coenzima en la respiración celular.  | Queilosis, estomatitis angular, dermatitis, dolor y sensibilidad en la boca.                                      | Lácteos; carnes; huevos.  |
| <b>B3 o Niacina</b><br>"Vitamina control"    | Participa en reacciones productoras de energía. Esencial para la síntesis de hormonas y para la formación de los glóbulos rojos. | Pelagra, diarrea, dermatitis.   | Carnes; frutas secas.   |
| <b>B6 "Vitamina del desarrollo"</b>          | Coenzima en el metabolismo de las proteínas.   | Alteraciones en la mucosa de boca y lengua.   | Carnes; banana.   |
| <b>B12 o Cobalamina</b>                      | Esencial para el desarrollo de nervios, tejidos y formación de glóbulos rojos.   | Anemia perniciosa, alteraciones neurológicas.   | Productos animales.   |
| <b>Ácido Fólico</b>                          | Ayuda a prevenir alteraciones en el desarrollo del feto.   | Anemia megaloblástica, síndrome de mala absorción.  | Vegetales de hoja verde, legumbres, hígado, cereales integrales y fortificados. |
| <b>Ácido Pantoténico</b><br>"Vitamina clave" | Participa del metabolismo graso, proteico e hidrocarbonado y síntesis de neurotransmisores.                                      | Rara vez se observan: cefalea, fatiga, insomnio.  | Huevo, hígado.  |
| <b>C "Vitamina de la resistencia"</b>        | Refuerza los mecanismos de defensa del organismo.  | Gingivitis, pequeñas hemorragias, mala cicatrización.   | Frutas y vegetales frescos.   |