

Ácido pantoténico: presente en todas partes

Su nombre viene del griego "pantothen", que significa "de todas partes": está en casi todos los alimentos, por lo que su déficit es rarísimo. Es clave en la producción de energía y de hormonas.

PARA QUÉ SIRVE



Energía celular

Forma parte de la coenzima A, esencial en la obtención de energía.



Síntesis de grasas y hormonas

Necesaria para fabricar ácidos grasos, colesterol y hormonas esteroideas.



Cicatrización

Su derivado, el dexpantenol, se usa en cremas para ayudar a reparar la piel.



Formación de coenzima A

Molécula clave implicada en cientos de reacciones del metabolismo.



Sistema nervioso

Contribuye a un rendimiento mental normal.



Presente en casi todos los alimentos

Por eso el déficit real es extremadamente raro.

Al estar presente en prácticamente todos los alimentos, el déficit de vitamina B5 solo aparece en situaciones de desnutrición muy severa. No suele ser necesario suplementarla en una dieta variada.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Ácido pantoténico: de dónde sacarlo

Al estar en tantos alimentos distintos, no hace falta buscar fuentes concretas: una dieta variada la cubre sin dificultad.

DÓNDE ESTÁ



Carne y aves

El pollo y la ternera son fuentes destacadas.



Huevos

Buena fuente, sobre todo la yema.



Legumbres

Lentejas y garbanzos aportan cantidades interesantes.



Cereales integrales

Mejor conservada que en los cereales refinados.



Aguacate

Una de las frutas con más ácido pantoténico.



Setas y champiñones

Fuente vegetal a menudo pasada por alto.

Al ser tan ubicua en los alimentos, no existe una lista corta de "alimentos estrella": prácticamente cualquier dieta equilibrada, con o sin productos animales, cubre las necesidades de B5.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.