

Piridoxina: proteínas, ánimo y defensas

La vitamina B6 participa en el metabolismo de las proteínas y en la fabricación de neurotransmisores, además de contribuir a la formación de glóbulos rojos y al sistema inmune.

PARA QUÉ SIRVE



Metabolismo de proteínas

Necesaria para procesar y aprovechar los aminoácidos de la dieta.



Neurotransmisores y ánimo

Participa en la fabricación de serotonina y dopamina.



Formación de hemoglobina

Interviene en la producción de glóbulos rojos.



Sistema inmune

Contribuye al funcionamiento normal de las defensas.



Sistema nervioso

Necesaria para un funcionamiento nervioso adecuado.



Metabolismo energético

Colabora en la obtención de energía a partir de los alimentos.

Ojo con la suplementación por cuenta propia: dosis muy altas y mantenidas de B6 (en suplementos, no en alimentos) se han asociado a daño nervioso periférico. No te automediques sin indicación profesional.

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

Piridoxina: de dónde sacarla

Está ampliamente distribuida en alimentos de origen animal y vegetal, lo que facilita cubrir las necesidades con una dieta variada.

DÓNDE ESTÁ



Carnes y aves

Pollo y ternera son fuentes destacadas.



Pescado

Salmón y atún aportan buenas cantidades.



Patata y verduras con almidón

Una fuente vegetal accesible y habitual.



Plátano

Entre las frutas, de las más ricas en B6.



Garbanzos y legumbres

Buena fuente vegetal, especialmente el garbanzo.



Cereales fortificados

Muchos cereales de desayuno llevan B6 añadida.

Al estar en carnes, pescado, legumbres, frutas y verduras, cubrir la B6 no suele ser difícil salvo en dietas muy restrictivas o desequilibradas.

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