

Biotina: metabolismo, piel y algo más

La biotina (a veces llamada vitamina H) participa en el metabolismo de grasas, hidratos de carbono y proteínas, y también la producen en parte las bacterias del intestino.

PARA QUÉ SIRVE



Metabolismo de grasas e hidratos

Coenzima clave en varias rutas de producción de energía.



Piel

Contribuye al mantenimiento de una piel sana.



Cabello y uñas

Popular en cosmética, aunque la evidencia solo es clara si hay un déficit real.



Metabolismo de proteínas

Interviene en el procesamiento de aminoácidos.



Producción intestinal

Parte de la biotina la fabrican las bacterias del propio intestino.



Embarazo

Las necesidades aumentan ligeramente durante la gestación.

La popularidad de la biotina en dosis altas para pelo y uñas no está respaldada por evidencia sólida salvo si existe un déficit real, algo poco frecuente. Además, dosis altas de biotina pueden alterar los resultados de analíticas de tiroides: avisa a tu médico si tomas suplementos antes de un análisis de sangre.

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

Biotina: de dónde sacarla

Está en huevo, frutos secos, legumbres y vísceras. Un detalle curioso: la clara de huevo cruda puede bloquear su absorción.

DÓNDE ESTÁ



Huevo cocido

La yema es rica en biotina; debe consumirse cocida (ver nota).



Frutos secos y semillas

Almendras y semillas de girasol son buenas fuentes.



Legumbres

Especialmente la soja y las lentejas.



Vísceras

El hígado es de las fuentes más concentradas.



Pescado

Aporta cantidades moderadas de biotina.



Verdura

Coliflor y espinaca contribuyen en menor medida.

La clara de huevo cruda contiene avidina, una proteína que se une a la biotina y bloquea su absorción. Al cocinar el huevo, la avidina se inactiva y este riesgo desaparece por completo.

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