

# Tiamina: el motor de la energía

La vitamina B1 (tiamina) es imprescindible para convertir los hidratos de carbono en energía y para el buen funcionamiento del sistema nervioso y el corazón.

## PARA QUÉ SIRVE



### Energía celular

Ayuda a transformar los hidratos de carbono en energía utilizable.



### Sistema nervioso

Esencial para la transmisión correcta de señales nerviosas.



### Corazón

Contribuye al buen funcionamiento del músculo cardíaco.



### Función muscular

Participa en la contracción muscular normal.



### Memoria y concentración

Su déficit se asocia a confusión y problemas de memoria.



### Riesgo con el alcohol

El consumo elevado de alcohol es la principal causa de déficit en países desarrollados.

El déficit grave se llama beriberi. En países desarrollados, el grupo de mayor riesgo son las personas con consumo elevado y mantenido de alcohol, que puede derivar en el síndrome de Wernicke-Korsakoff si no se corrige a tiempo.

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

# Tiamina: de dónde sacarla

Está presente sobre todo en cereales integrales, legumbres y carne de cerdo. Se pierde con el refinado de los cereales, por eso muchos productos integrales o enriquecidos declaran su aporte.

## DÓNDE ESTÁ



### Cereales integrales

La capa externa del grano concentra la mayor parte de la tiamina.



### Legumbres

Lentejas y guisantes son buena fuente vegetal.



### Carne de cerdo

De todas las carnes, la más rica en tiamina.



### Frutos secos y semillas

Aportan cantidades interesantes, sobre todo las semillas de girasol.



### Cereales enriquecidos

Muchos desayunos y panes llevan tiamina añadida tras el refinado.



### Patata

Una fuente accesible y habitual en la dieta mediterránea.

La tiamina se pierde en gran parte al refinar los cereales (harina blanca, arroz blanco); por eso se prefieren las versiones integrales. También es sensible a la cocción prolongada en agua.

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