

# Riboflavina: energía, piel y vista

La vitamina B2 (riboflavina) participa en la producción de energía de cada célula y mantiene sanas la piel, las mucosas y la vista.

## PARA QUÉ SIRVE



### Energía celular

Forma parte de coenzimas clave para obtener energía de los alimentos.



### Piel y mucosas

Ayuda a mantener sanas la piel, labios y mucosa bucal.



### Salud ocular

Contribuye a proteger la vista frente al desgaste diario.



### Glóbulos rojos

Colabora en la formación normal de glóbulos rojos.



### Activa otras vitaminas

Ayuda a convertir la B6 y el folato en sus formas activas.



### Antioxidante indirecto

Participa en la regeneración del glutatión, un antioxidante clave del cuerpo.

Un déficit leve de B2 puede notarse en grietas en las comisuras de la boca, labios agrietados o irritación ocular. Es raro en dietas variadas, pero más frecuente en personas que evitan lácteos y huevo sin sustituirlos.

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

# Riboflavina: de dónde sacarla

Los lácteos, el huevo y las vísceras son las fuentes más concentradas. Es una vitamina sensible a la luz, no tanto al calor.

## DÓNDE ESTÁ



### Lácteos

Leche, yogur y queso son de las fuentes más importantes en la dieta habitual.



### Huevos

Buena fuente, sobre todo en la clara.



### Vísceras

El hígado es especialmente rico en riboflavina.



### Verdura de hoja verde

Espinaca y brócoli aportan cantidades interesantes.



### Cereales enriquecidos

Muchos cereales de desayuno llevan riboflavina añadida.



### Frutos secos

Las almendras destacan entre los frutos secos.

La riboflavina se degrada con la luz, no tanto con el calor de la cocción: por eso la leche se envasa en botellas opacas. Guarda estos alimentos protegidos de la luz siempre que puedas.

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