

# Suplementos de vitamina E

La vitamina E es una vitamina liposoluble que se encuentra en las grasas y los aceites. También existen versiones sintéticas. El compuesto de vitamina E que es más útil para el cuerpo se llama alfatocoferol. También es la forma más común de vitamina E. Puede ser natural o sintético. Pregunte al proveedor de atención médica si debe usar suplementos de vitamina E.

## ¿Por qué conviene tomar un suplemento?

Lo mejor es seguir una dieta saludable que le proporcione todos los nutrientes necesarios. Pero los alimentos que contienen vitamina E tienen mucha grasa. Por esto, obtener el valor diario recomendado puede ser difícil si sigue una dieta baja en grasas. Además, la cantidad que obtiene de esta vitamina se reduce cuando se cocinan los alimentos. El proveedor de atención médica puede recomendarle un suplemento de vitamina E si sigue una dieta con muy poca grasa o con pequeñas cantidades de comida.

## Si toma vitamina E

Siga estos consejos para aprovechar mejor su suplemento de vitamina E:

- Elija un producto que tenga la forma de vitamina E llamada alfatocoferol.
- Lea la etiqueta para asegurarse de que el producto no esté por vencerse.
- Guarde el suplemento en un lugar fresco y seco, alejado del sol y del calor.
- No consuma grandes dosis de vitamina E (más de 400 UI por día). Consumir más vitamina E de la recomendada puede ser dañino. Especialmente, si toma anticoagulantes, como la warfarina o la aspirina.

## Alimentos ricos en vitamina E

La vitamina E se encuentra solamente en los aceites de los alimentos de origen vegetal. Estas son algunas buenas fuentes:

- Margarina y aceites vegetales hechos de maíz, alazor y soya
- Frutos secos, como las almendras, las nueces de Brasil, las avellanas, los cacahuetes y las nueces de soja
- Semillas de girasol
- Aguacates, mangos y papayas
- Germen de trigo, alimentos integrales, arroz integral y salvado de avena
- Cereales con vitamina E agregada