



Vitamina B7 (biotina)



Descripción general

Este nutriente es una de las vitaminas del complejo B. La vitamina B7 ayuda a convertir en energía los alimentos que consumimos.

¿Cómo se obtiene?

Nuestro cuerpo no puede producir la vitamina B7 que necesitamos. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes? La carne, el pescado y los huevos la contienen. El hígado y otras vísceras están repletos de ella. Se puede obtener vitamina B7 de los frutos secos y las semillas. También se encuentra en las batatas y las espinacas. Y muchos alimentos, como el pan y los cereales para desayuno, contienen vitamina B7 agregada.

Beneficios para la salud

¿Cuáles son los beneficios para la salud? Todavía estamos estudiando los efectos de la vitamina B7 en el organismo. Puede desempeñar un papel en la salud del cabello, la piel y las uñas. También puede tener otros efectos en su salud. Se necesitan más estudios.

Cuando no obtenemos lo suficiente

¿Qué ocurre si no se obtiene suficiente vitamina B7? Bueno, esto no es común. Pero las personas que no obtienen lo suficiente pueden presentar una gran variedad de síntomas. Estos incluyen adelgazamiento del cabello, erupciones e infecciones en la piel, uñas quebradizas y otros problemas.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña la vitamina B7 en su salud, hable con su médico.