



## VITAMINAS DO COMPLEXO B

As vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6 e B7) são hidrossolúveis, ou seja, são facilmente dissolvidas em água, e têm funções muito similares: a participação no metabolismo dos macronutrientes e na produção de energia.

### ÁLCOOL

O consumo de álcool pode impactar a absorção e levar à deficiência de vitamina B1

### FONTES ALIMENTARES



Carne suína



Fígado bovino



Sardinha



Gema de ovo



Castanhas



Cereal de milho



Leguminosas



Levedura



Farelo de aveia



Farelo de trigo

### NECESSIDADES NUTRICIONAIS (ADULTOS)

#### B1 (TIAMINA)

1,1 - 1,2 mg/dia

#### B2 (RIBOFLAVINA)

1,1 - 1,3 mg/dia

#### B3 (NIACINA)

14 - 16 mg/dia

#### B5 (ÁC. PANTOTÊNICO)

5 mg/dia

#### B6 (PIRIDOXINA)

1,3 - 1,7 mg/dia

#### B7 (BIOTINA)

30 µg/dia

### SINAIS DA DEFICIÊNCIA

#### B1 (TIAMINA)

Alterações no sistema nervoso e inchaço (beribéri)

#### B2 (RIBOFLAVINA)

Lesões na mucosa oral (cantos da boca, lábios e língua)

#### B3 (NIACINA)

Fadiga, dermatite e problemas no sistema nervoso (pelagra)

#### B5 (ÁC. PANTOTÊNICO)

Fadiga, mal estar geral, unhas e cabelos fracos

#### B6 (PIRIDOXINA)

Insônia, fraqueza e sensação de dormência nos membros

#### B7 (BIOTINA)

Dores musculares, dermatite e perda de peso