UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

FCS8667s
doi.org/10.32473/EDIS-fy1342-2012

Datos sobre la Tiamina[1]

R. Elaine Turner y Wendy J. Dahl[2]

¿Porqué necesitamos la tiamina?

La tiamina es una de las vitaminas del grupo B. Es también conocida como B1. Necesitamos tiamina para utilizar los carbohidratos que comemos. La tiamina ayuda a transformar los carbohidratos en energía para el cuerpo. El cuerpo también necesita tiamina para usar algunos de los aminoácidos que componen las proteínas.

¿Qué pasa si no consumimos suficiente tiamina?

La falta de tiamina causa la enfermedad *beriberi*. Las personas con beriberi tienen dificultad para estar de pie, caminar y controlar sus músculos. Esta enfermedad era común en los años 1800 en el sureste de los países Asiáticos cuando las personas comenzaron a consumir arroz blanco "pulido" en lugar de arroz integral. La mayor parte de la tiamina presente en el arroz es eliminada al remover cscara.

Es muy fácil obtener suficiente tiamina en la dieta ya que es agregada a muchos granos procesados. Sin embargo, las personas que abusan de las bebidas alcohólicas o que tienen una dieta muy pobre pueden llegar a sufrir de una deficiencia de tiamina.



Figura 1. La tiamina se le llama también vitamina B_1
Crédito: Tanakawho. CC BY-NC 2.0. https://flic.kr/p/912DXG

¿Cuánta tiamina necesitamos?

La Tabla 1 muestra la ingesta diaria recomendada de tiamina.

¿Cómo podemos obtener suficiente tiamina?

Las mejores fuentes de tiamina son los panes y cereales enriquecidos, fortificados o integrales. La tiamina es una de las cuatro vitaminas que se añaden a los productos enriquecidos a base de granos. Busque la palabra "tiamina" en la lista de ingredientes de la etiqueta para ver si ha sido agregada:

INGREDIENTES: Agua, harina enriquecida (harina de trigo, niacina, hierro, **tiamina**, riboflavina, ácido fólico, enzima), harina de trigo integral, miel...

Otras fuentes buenas de tiamina son el cerdo, las legumbres (frijoles y lentejas), el jugo de naranja y las semillas de girasol. La tabla 2 muestra algunos alimentos y la cantidad de tiamina que contienen.

¿Cómo deben ser preparados los alimentos para retener la tiamina?

La tiamina puede perderse o destruirse en los alimentos cuando estos se cocinan, especialmente si se cocinan por un largo tiempo o en grandes cantidades de agua. Sin embargo, debido a que muchas de las fuentes de tiamina no necesitan cocinarse, esto no es una preocupación importante.

¿Qué pasa con los suplementos?

La mayoría de las personas consumen gran cantidad de tiamina en sus dietas, por lo que usualmente los suplementos no son necesarios. La tiamina está incluida en la mayoría de los suplementos multivitamínicos.

Las investigaciones aún no han encontrado problemas con el consumo excesivo de tiamina proveniente de alimentos o multivitamínicos. Sin embargo, no hay necesidad de tomar suplementos que provean más de 100% del valor diario de tiamina.

¿Dónde puedo obtener más información?

El agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. Además, un dietista registrado (RD o RDN) puede proporcionarle información confiable.

Más información nutricional confiable se puede encontrar en los siguientes sitios del Internet:

- https://www.eatright.org
- https://www.nutrition.gov

References

Institute of Medicine. (1998). The National Academies Collection: Reports funded by National Institutes of Health *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*. Washington (DC): National Academies Press (US) National Academy of Sciences.

U.S. Department of Agriculture Food Products Database. United States Department of Agriculture Website. https://fdc.nal.usda.gov. Updated April 2018. Accessed June 15, 2022.

Tabla 1. Ingesta diaria recomendada de tiamina en diferentes etapas de vida (IOM 1998).

Etapa de vida	Tiamina (mg/día)
Hombres, edades 19+	1.2
Mujeres, edades 19+	1.1
Embarazo	1.4
Lactancia	1.4

mg = miligramos

Tabla 2.Ejemplos de alimentos y los miligramos de tiamina por porción en cada uno (USDA 2018).

Alimento	Tiamina (mg por porción)
Costilla de cerdo, deshuesada, magra, cocida, 3 oz	0.6
Cereal listo para comer, 1 taza	0.4
Espagueti integral, enriquecido, cocido, 1 taza	0.2
Jugo de naranja, crudo, 1 taza	0.2
Calabacín, troceado, crudo, 1 taza	0.2
Arroz, enriquecido, blanco, cocido,1 taza	0.3
Semillas de girasol, secas, tostadas, con sal, 2 oz	0.1
Frijoles negros, hervidos, cocidos, con sal, ½ taza	0.2

mg = miligramos

oz = onzas

[1] Este documento, FCS8667s (the English version of document is FCS8667/FY211 Facts about Thiamin), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: noviembre 2012. Repasado junio 2015. Revisado junio 2018 y mayo 2022. Visite nuestro sitio web Ask IFAS en https://ask.ifas.ufl.edu/.

[2] Wendy Dahl, profesora y especialista de Extensión, Department of Food Science and Human Nutrition; R. Elaine Turner, dean, UF/IFAS College of Agricultural and Life Sciences, and professor, Food Science and Human Nutrition Department, Gainesville, FLFSHN profile; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una Institución con Igualdad de Oportunidades autorizada para proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que operan en cumplimiento con las leyes y políticas federales y estatales aplicables de no discriminación. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program y Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, decano de UF/IFAS Extension.