

## Datos sobre la Vitamina E<sup>1</sup>

Jennifer Hillan<sup>2</sup>

### ¿Porqué necesitamos vitamina E?



La vitamina E es un antioxidante que protege al cuerpo de los efectos de los radicales libres. Los radicales libres son sustancias que dañan las células del cuerpo. Los radicales libres aumentan los riesgos de de cáncer y enfermedades del corazón.

### ¿Qué pasa si no ingerimos suficiente vitamina E?

La deficiencia de vitamina E puede afectar el sistema nervioso y los ojos. También puede causar una forma de anemia (anemia “hemolítica”). La deficiencia de vitamina E es muy rara, pero puede desarrollarse en personas que no absorben grasa de manera normal. Esto es porque la vitamina E es una vitamina liposoluble y necesita grasa alimenticia para ser absorbida. Personas que no ingieren suficiente vitamina E tienen más riesgo de cáncer y de enfermedades del corazón.



### ¿Cuánta vitamina E necesitamos?

En los alimentos, la vitamina E se encuentra en muchas formas. La forma que es más usada en nuestro cuerpo es llamada alpha-tocoferol.

La vitamina E se mide en miligramos (mg) de alpha-tocoferol. También puede ser medida en unidades internacionales (UI). En los suplementos usualmente el contenido de vitamina E es expresado en UI.

La siguiente tabla enseña la ingesta diaria recomendada de vitamina E:

Etapa de vida	Vitamina E al día
Hombres, edades 19+	15mg (22 UI)
Mujeres, edades 19+	15mg (22 UI)
Embarazo	15mg (22 UI)
Lactancia	19 mg (28 UI)
mg = miligramos UI = Unidad internacional.	

1. Este es el documento FCS8641-Span, uno de las series del Departamento de la Familia, Juventud y Ciencias de la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias de Agricultura, Universidad de Florida. Publicado primero: Junio 2001. Revisado: Abril 2006. Traducido Junio 2007 al español por Vanessa Curran y Samara Vasquez. Favor de visitar el EDIS en el <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, ENAFS educadora/entrenadora en nutrición, Departamento de la Familia, Juventud y Ciencias de la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias de Agricultura, Universidad de Florida, Gainesville, 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information, and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions, or affiliations. U.S. Department of Agriculture, Cooperative Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating.

## ¿Cómo podemos ingerir suficiente vitamina E?

Aceites vegetales, aderezos para ensaladas, y margarina son las fuentes alimenticias más ricas en vitamina E. Otras buenas fuentes son nueces y las hojas de vegetales de color verde. Cereales fortificados también son buena fuente de vitamina E.



Aquí hay algunos alimentos y la cantidad de vitamina E que contienen:

Alimento	Vitamina E	
	mg	UI
Cereal, fortificado, 1 taza	20-40	30-60
Semillas de girasol, secas, 1oz	14	22
Almendras, tostadas secas, 1oz	8	11
Germen de trigo, ¼ taza	3	4
Mantequilla de maní, 2 cdas	3	4
Aceite vegetal, 1 cda	3	4
Mango, crudo, 1	2	3
Mayonesa, 1 cda	2	3
Brócoli, congelado, cocinado, ½ taza	2	3
Hojas de nabo, congeladas, cocinadas, ½ taza	1	2

mg = miligramos  
 UI = Unidad Internacional  
 oz = onza  
 Cdas = cucharadas

## ¿Y qué de los suplementos?



Los alimentos pueden brindar la cantidad recomendada de vitamina E para una buena salud. Muchas personas deciden tomar suplementos de vitamina E. Estudios recientes

no respaldan el uso de suplementos de vitamina E por prevención de enfermedades del corazón.

Antes de comenzar a usar un suplemento, hable con su doctor. El o ella le podrá decir cuanto debe usar y si puede haber interacciones con otra droga o suplemento que usted este usando. Por ejemplo, los suplementos de vitamina E pueden ser dañinos si toma drogas anticoagulantes como warfarina (Coumadin®), o aspirina.



## ¿Cuánta cantidad es mucha?

**No debe ingerir mas de 1000mg (1500 UI) de alpha-tocoferol al día de suplementos.** Una dosis más alta que esta cantidad aumentan el riesgo de problemas de sangrado. Cuando ocurre sangrado en el cerebro puede ocasionar una apoplejía hemorrágica.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Un agente del Departamento de la Familia y Ciencias del Consumidor (FCS) en su condado puede tener más información escrita y ofrecer clases de nutrición a las que usted puede asistir. También, un dietista registrado puede proveerle fiable información.

Información confiable de nutrición en el Internet:

<http://fyics.ifas.ufl.edu>

<http://www.eatright.org>

<http://www.nutrition.gov>

<http://mypyramid.gov>

