

Tabla Nutricional

Vitamina	¿Qué Hace?	¿Dónde se encuentra?	Valor de Ingesta Diaria Recomendada INSZ	Valor Diario* FDA	C-Blast
Ácido ascórbico (Vitamina C)	- Antioxidante - Formación de tejido conectivo y colágeno - Función inmunológica - Cicatrización	- Fruta (frutas cítricas, kiwi y frutos rojos) - Jugos (naranja, toronja, tomate) - Vegetales (brócoli, coles de Bruselas, pimientos y tomates)	75 mg / 84 mg M/H adultos 60 mg adultos	90 mg	300 mg
Colecalciferol (Vitamina D) Nutriente para consumir en mayor cantidad	- Regulación de la presión sanguínea - Crecimiento óseo - Equilibrio de calcio - Producción de hormonas - Función inmunológica - Funcionamiento del sistema nervioso	- Huevos - Pescado (arenque, caballa, salmón, trucha y atún) - Acetate de pescado y de hígado de bacalao - Hongos - Cerdo	5mcg / 4mcg M/H adultos 10 mcg (infantes)	20 mcg	10 mcg
Tiamina (Vitamina B1)	- Transformación de alimentos en energía - Función del sistema nervioso	- Legumbres y guisantes - Frutos secos - Cerdo - Sémillas de girasol - Granos enteros	1.5 mg (adultos)	1.2 mg	15 mg
Riboflavina (Vitamina B2)	- Transformación de alimentos en energía - Crecimiento y desarrollo - Formación de glóbulos rojos	- Huevos - Carnes rojas - Leche - Hongos - Carnes blancas - Ostras - Espinaca	1.7 mg (adultos)	1.3 mg	18 mg
Piridoxina (Vitamina B6)	- Función inmunológica - Función del sistema nervioso - Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas - Formación de glóbulos rojos	- Chicharos - Frutas (que no sean cítricas) - Papas - Salmón - Atún	2.0 mg (adultos)	1.7 mg	10 mg
Cobalamina (Vitamina B12)	- Transformación de alimentos en energía - Función del sistema nervioso - Formación de glóbulos rojos	- Lácteos - Huevos - Carnes rojas - Carnes blancas - Pescados y mariscos	2.0 pg (adultos)	2.4 mcg	10 mcg
Folato / Ácido fólico	- Prevención de anomalías congénitas - Metabolismo de proteínas - Formación de glóbulos rojos	- Espárragos - Aguaates - Legumbres y guisantes - Vegetales de hoja verde - Naranjas y jugo de naranja	200 mcg (adultos)	400 mcg DFE**	400 mcg
Ácido pantoténico (Vitamina B5)	- Transformación de alimentos en energía - Metabolismo de grasas - Producción de hormonas - Función del sistema nervioso - Formación de glóbulos rojos	- Aguaates - Legumbres y guisantes - Brócoli - Huevos - Leche, Yogur - Hongos - Carnes blancas - Pescados y mariscos - Granos enteros	6 mg	5 mg	20 mg
Niacina (Vitamina B3)	- Producción de colesterol - Transformación de alimentos en energía - Digestión - Función del sistema nervioso	- Legumbres - Carne de res - Frutos secos - Cerdo - Carnes blancas - Carnes rojas - Granos enteros	19 mg (adultos)	16 mg	25 mg
Zinc	- Crecimiento y desarrollo - Función inmunológica - Función del sistema nervioso - Formación de proteínas - Reproducción - Custo y aroma - Cicatrización	- Legumbres y guisantes - Carne de res - Lácteos - Frutos secos - Carne blanca - Mariscos - Granos enteros	11mg / 11mg M/H adultos 15 mg (adultos)	11 mg	20 mg
Manganeso	- Metabolismo de carbohidratos, proteínas y colesterol - Formación de cartilagos y huesos - Cicatrización	- Legumbres - Frutos secos - Piña - Espinaca - Granos enteros	2.0 a 5.0 mg (adultos)	2.3 mg	0.575 mg
Cromo	- Función de la insulina - Metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas	- Brócoli - Frutas (manzanas y plátanos) - Jugos (de uva y de naranja) - Carnes rojas - Especias (ajo y albahaca) - Pavo - Granos enteros	0.050 a 2 mcg	35 mcg	10 mcg
Magnesio	- Regulación de la presión sanguínea - Regulación del azúcar en sangre - Formación ósea - Producción de energía - Sección hormonal - Función inmunológica - Contracción muscular - Función del sistema nervioso - Ritmo cardíaco normal - Formación de proteínas	- Legumbres y guisantes - Lácteos - Frutas (bananas y pasas de uva) - Vegetales de hojas verdes - Frutos secos y semillas de calabaza - Papas - Granos enteros - Aguaates	260mg / 340mg M/H adultos 350 mg	420 mg	95 mg
Calcio Nutriente para consumir en mayor cantidad	- Coagulación sanguínea - Formación de huesos y dientes - Contracción y relajación de los vasos sanguíneos - Sección hormonal - Contracción muscular - Función del sistema nervioso	- Pescados con huesos enlatados (salmón y sardinas) - Lácteos - Jugo de naranja fortificado - Vegetales verdes (espinaca, col rizada, brócoli y col) - Tofu (hecho con sulfato de calcio)	800mg adultos 1,000mg / 1,000mg M/H adultos	1,300 mg	120 mg
Potasio Nutriente para consumir en mayor cantidad	- Regulación de la presión sanguínea - Metabolismo de carbohidratos - Equilibrio líquido - Crecimiento y desarrollo - Función cardíaca - Contracción muscular - Función del sistema nervioso - Formación de proteínas	- Legumbres - Lácteos (leche y yogur) - Frutas (bananas, damascos secos y ciruelas cocidas) - Jugos (de zanahoria y otros jugos de vegetales, naranja, granada y ciruela) - Productos del mar (almorjeas y salmón) - Derivados del tomate - Vegetales (papas, camote, hojas de remolacha y espinaca)	900mg a 2,700mg 3,400mg / 3,400mg M/H adultos	4,700 mg	300 mg
Sodio Nutriente para consumir en menor cantidad	- Equilibrio ácido básico - Regulación de la presión sanguínea - Equilibrio líquido - Contracción muscular - Función del sistema nervioso	- Panes y panecillos - Burritos y tacos - Queso - Pollo - Fambres y carne curada - Platos con huevos y tortillas - Pizza - Sándwiches, hamburguesas, perros calientes y submarinos - Bocadillos (Papas fritas, galletas saladas, palomitas de maíz para microondas y pretzels) - Sopas	1,100mg a 3,300mg	2,300 mg	60 mg

Los valores diarios son cantidades de referencia de los nutrientes para consumir o no exceder su consumo diario

https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/assets/InteractiveNFL_Vitamins&Minerals_Spanish_March2020.pdf

Instituto Nacional de Ciencias medicas y nutrición Dr Salvador Zubiran

Food and nutrition board international research council