



INCMNSZ

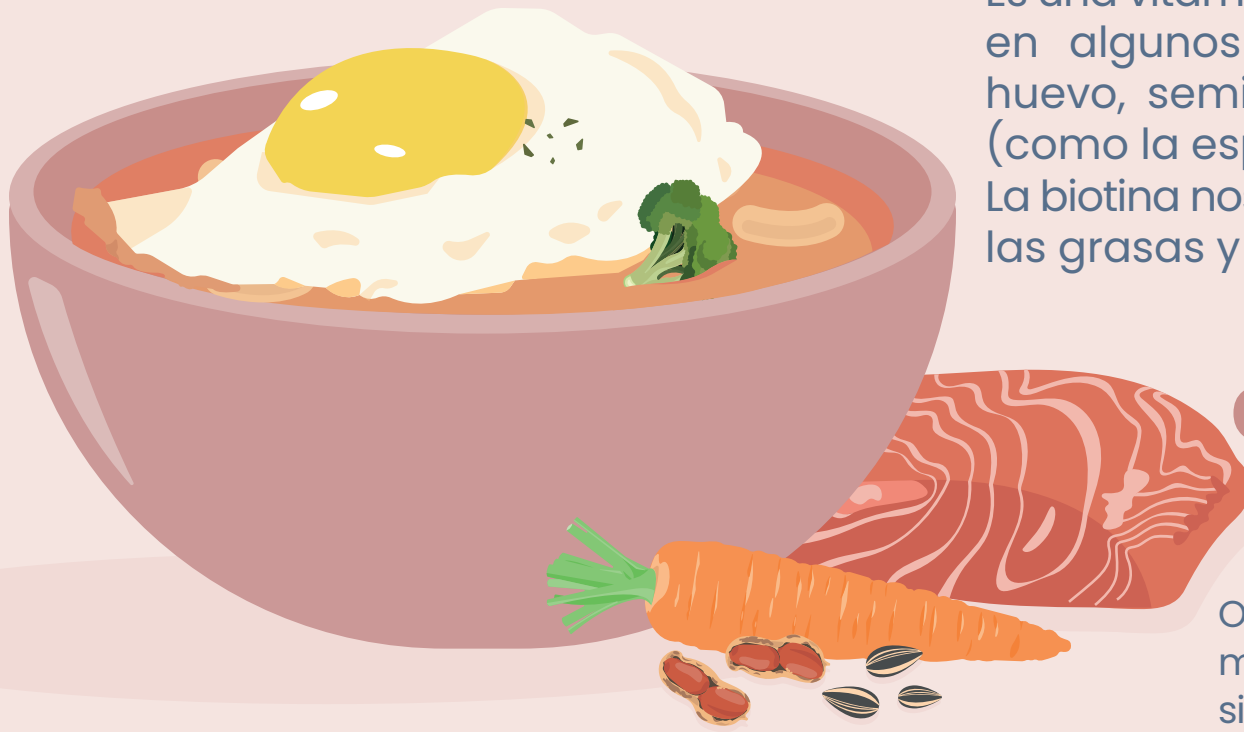


EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Biotina

Es una vitamina B que se encuentra naturalmente en algunos alimentos como el pescado, el huevo, semillas, nueces, verduras y hortalizas (como la espinaca y el brócoli).

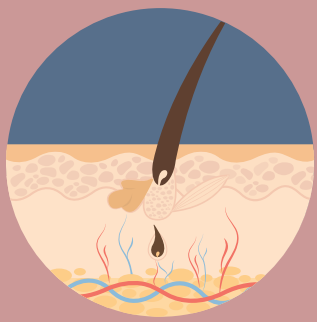
La biotina nos ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las proteínas en energía.



¿Cuánta biotina necesito?

Obtenemos la suficiente biotina por medio de los alimentos que consumimos, sin embargo las personas con dependencia del alcohol, las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia pueden no obtener la biotina suficiente que su cuerpo necesita.

La deficiencia de biotina puede provocar



Debilitamiento capilar



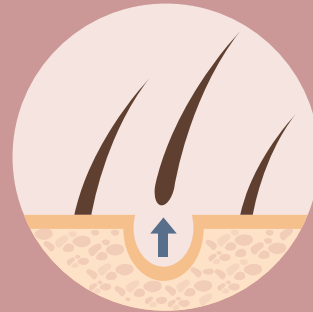
Uñas frágiles



Erupción cutánea alrededor de los ojos, nariz, boca y zona anal.



Infecciones en la piel



Pérdida de vello corporal



Transtornos del sistema nervioso



La biotina y el cabello

La queratina es una proteína básica que forma el cabello, la piel y las uñas. La biotina mejora la infraestructura de la queratina del cuerpo, sin embargo las investigaciones sobre los efectos de la biotina en el crecimiento del cabello son escasas.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: National Institutes of Health. Datos sobre la Biotina. <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Biotin-DatosEnEspañol.pdf>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR