

Colina

Es considerado un nutriente (aminoácido) esencial para nuestra salud.

El hígado puede producir pequeñas cantidades de colina, pero la mayor parte debe provenir de nuestra dieta.

Funciones de la colina



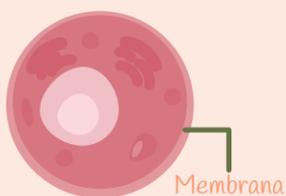
Ayuda a transportar grasas y colesterol desde el hígado a otras partes de nuestro cuerpo.



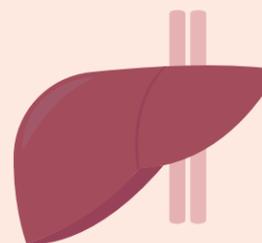
El cerebro y el sistema nervioso la necesita para regular la memoria y el estado de ánimo.



Ayuda al control muscular.



Ayuda a formar las membranas de las células del organismo.

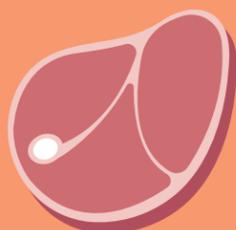


Consumir suficiente colina permite el buen funcionamiento del hígado.

Alimentos que contienen colina



Huevo



Carne



Pescado



Productos lácteos



Verduras crucíferas como brócoli y coliflor



Algunos tipos de frijol, nueces, semillas y granos enteros



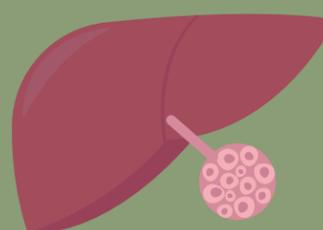
Papas



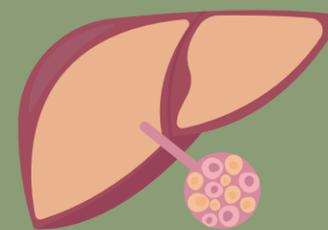
Pollo

Deficiencia de colina

Puede dañar nuestros músculos y acumular grasa en el hígado, provocando enfermedades hepáticas como la enfermedad del hígado graso no alcohólico.



Hígado sano



Hígado graso no alcohólico

Una dieta variada y equilibrada puede ofrecerle las cantidades indispensables de colina.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Choline. European Food Information Council (EUFIC). <https://www.eufic.org/en/vitamins-and-minerals/article/choline-foods-functions-how-much-do-you-need-more>
 Datos sobre la colina. National Institute of Health. <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Choli->



educacionsalud



@EducacionParaLaSaludINCMNSZ



INCMNSZ_EPS



INCMNSZ Educacion para la Salud



@educacionsalud



INCMNSZ Educacion para la Salud

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR