

Datos sobre la Tiamina¹

R. Elaine Turner y Wendy J. Dahl²

¿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.

¿Cuánta tiamina necesitamos?

La tabla 1 muestra la ingesta diaria recomendada de tiamina.



Figura 1. La tiamina se le llama también vitamina B₁.

Credits: Tanakawho. CC BY-NC 2.0. <https://flic.kr/p/912DXG>

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

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

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). Fecha de primera publicación: noviembre 2012. Repasado junio 2015. Revisado junio 2018 y mayo 2022. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. R. Elaine Turner, RD, profesora y decano asociada, Colegio de Agricultura y Ciencias Biológicas; y Wendy J. Dahl, RD, profesora asociada, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

¿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.

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	

¿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.