

# B VITAMINS: WHAT AND WHERE?



By Jessica Barragan & Michelle Aguilar

**THE B-VITAMINS: FUNCTIONS AND WHERE TO FIND:** The incidence of neurological disease increases as we age. B vitamins are important for maintaining cognitive health.

**VITAMIN B<sub>1</sub> OR THIAMINE** is vital in several cell functions, contributes to the breakdown of nutrients for energy, and is essential for the growth and function of the organs. Found in yogurt, whole and enriched-grain products, pork, fish, and peas.

**VITAMIN B<sub>2</sub> OR RIBOFLAVIN** helps with cell growth, energy production, and the breakdown of fats, hormones, and medications. Found in milk and milk products, enriched grains, eggs, almonds, salmon, and leafy greens.

**VITAMIN B<sub>3</sub> OR NIACIN** assists with various enzyme functions and to convert nutrients into energy, maintain our skin, nerves, and digestion healthy. Found in beef, poultry, peanut butter, fish, brown rice, legumes, and fortified and enriched grain products.

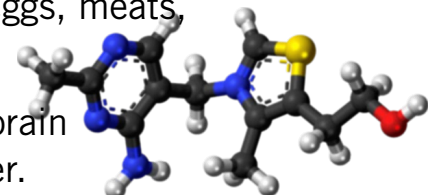


**VITAMIN B<sub>5</sub> OR PANTOTHENIC ACID** is needed to breakdown fats and carbohydrates into energy and is essential for brain and nervous system health. Found in milk, yogurt, sweet potato, avocado, corn, eggs, beans, mushrooms, oats, and broccoli.

**VITAMIN B<sub>6</sub> OR PYRIDOXINE** is essential for brain development and nervous and immune system health. Found in poultry, fish, potatoes, bananas, nuts, and fortified cereals.

**VITAMIN B<sub>7</sub> OR BIOTIN** assists in turning the food we eat into energy. This is also used to build strong hair, skin, and nails. Found in eggs, meats, soybeans, beans, sweet potatoes, sunflower seeds.

**VITAMIN B<sub>9</sub> OR FOLATE** is important for spinal cord and brain development. Found in fruits, vegetables, legumes, and liver.



**VITAMIN B<sub>12</sub> OR COBALAMIN** assists in making new red blood cells and helps prevent anemia. Found in meat, poultry, eggs, seafood, and dairy products.

# LAS VITAMINAS B: INFORMACION



Por Jessica Barragan y Michelle Aguilar

**LAS VITAMINAS B: FUNCIONES Y DÓNDE ENCONTRAR:** Las enfermedades neurológicas aumenta con la edad. Las vitaminas B son importantes para mantener la salud cognitiva.



**VITAMINA B<sub>1</sub> O TIAMINA** es vital en las células, contribuye a la descomposición de los nutrientes para obtener energía y es esencial para el crecimiento y función de los órganos. Se encuentra en yogur, productos enteros y de granos enriquecidos, carne de cerdo, pescado y guisantes.

**VITAMINA B<sub>2</sub> O RIBOFLAVINA** ayuda el crecimiento celular, la producción de energía y la descomposición de grasas, hormonas y medicamentos. Se encuentra en la leche y los productos lácteos, granos enriquecidos, huevos, almendras, salmón y verduras de hoja verde.

**VITAMINA B<sub>3</sub> O NIACINA** asistes con diversas funciones enzimáticas y en convertir los nutrientes a energía, mantener la piel, nervios y digestión saludables. Coma res, aves de corral, mantequilla de maní, pescado, arroz integral, legumbres y productos de granos fortificados y enriquecidos.

**VITAMINA B<sub>5</sub> O ÁCIDO PANTOTÉNICO** ayuda la descomposición de grasas y carbohidratos a energía y es esencial para la salud del cerebro y el sistema nervioso. Se encuentra en la leche, el yogur, la batata, el aguacate, el maíz, los huevos, los frijoles, los champiñones, la avena y el brócoli.

**VITAMINA B<sub>6</sub> O PIRIDOXINA** es esencial para el desarrollo del cerebro y la salud del sistema nervioso e inmunológico. Se encuentra en aves de corral, pescado, papas, plátanos, nueces y cereales fortificados.

**VITAMINA B<sub>7</sub> O BIOTINA** ayuda a convertir los alimentos que comemos en energía. Esto también se usa para construir cabello, piel y uñas fuertes. Se encuentra en huevos, carnes, soja, frijoles, batatas, semillas de girasol.

**VITAMINA B<sub>9</sub> O FOLATO** es importante para el desarrollo de la médula espinal y el cerebro. Se encuentra en frutas, verduras, legumbres e hígado.

**VITAMINA B<sub>12</sub> O COBALAMINA** ayuda a producir nuevos glóbulos rojos y ayuda a prevenir la anemia. Se encuentra en la carne, aves de corral, huevos, mariscos y productos lácteos.

información parte de Wayne State University

