

Vitaminas solubles en agua			
Vitamina	Acciones	Fuentes	Efectos posibles de tomarlas en exceso
B ₁ (tiamina)	Ayuda a que su cuerpo utilice los carbohidratos como fuente de energía, buena para el sistema nervioso.	Carne magra de res, cerdo, hígado, legumbres, nueces y productos de granos integrales enriquecidos.	Ninguno reportado
B ₂ (riboflavina)	Ayuda a su cuerpo a procesar las proteínas, carbohidratos y grasas; ayuda a mantener una piel saludable.	Carne magra de res, cerdo, hígado, legumbres, huevos, queso, leche, nueces, productos hechos con granos integrales enriquecidos.	Ninguno reportado
B ₃ (niacina)	Ayuda al cuerpo a procesar las proteínas y las grasas, a mantener un sistema nervioso, piel y digestión saludables.	Hígado, pavo, atún, salmón, pez espada, maníes, frijoles, levadura, cereales y panes de granos integrales enriquecidos.	Rubor (enrojecimiento) en la piel y malestar estomacal.
B ₅ (ácido pantoténico)	Ayuda al cuerpo a procesar los nutrientes y ayuda al cuerpo en la producción de los glóbulos rojos.	Carnes de órganos, carne de res, pollo, langosta, leche, huevos, maníes, arvejas (chícharos); frijoles, lentejas, brócoli, levadura, cereales y granos integrales.	Ninguno reportado
B ₆ (piridoxina, piridoxal, piridoxamina)	Ayuda a su cuerpo a usar las proteínas y las grasas, ayuda a mantener el sistema inmunitario y nervioso, ayuda a que la sangre lleve el oxígeno a los tejidos corporales, ayuda a degradar el cobre y el hierro, previene un tipo de anemia, ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre normales.	Carnes derivadas de órganos, cerdo, res, ave, pescado, huevos; maníes, bananas, zanahorias, levadura y cereales fortificados.	Lesiones en los nervios de los brazos y de las piernas que pueden causar entumecimiento, dificultad para caminar y dolor.
B ₁₂ (cianocobalamina)	Mantiene la salud de las células nerviosas y de los glóbulos rojos, necesaria para la producción del material genético	Hígado, ave, almejas, sardinas, lenguado, arenque, huevos, leche, queso azul y cereales fortificados.	Ninguno reportado

	dentro de la célula y previene un tipo de anemia.		
C (ácido ascórbico)	Ayuda a la formación de tejidos conectivos tales como cartílago y tendones, actúa como antioxidante y protege las células de su cuerpo del daño provocado por los radicales libres (subproductos del metabolismo) y bueno para su sistema inmunitario.	Brócoli, pimentón verde, espinacas, repollitas de Bruselas, frutos cítricos, tomates, papas, fresas y repollo.	Malestar estomacal, cálculos renales y aumento en la absorción de hierro.
H (biotina)	Ayuda al cuerpo a usar los nutrientes; buena para su sistema nervioso; ayuda a la formación de los glóbulos rojos.	Hígado, riñón, yemas de huevo, arvejas (chícharos), frijoles, nueces, tomates y levadura.	Ninguno reportado
Ácido fólico	Ayuda a su cuerpo a formar y mantener células nuevas, previene un tipo de anemia y previene defectos de nacimiento del tubo neural.	Vegetales de hojas verdes, granos y arvejas (chícharos) secos, naranjas, productos de cereales y granos fortificados.	Los riesgos son bajos. Nota: los niveles elevados de ácido fólico pueden obscurecer los signos de una deficiencia de vitamina B ₁₂ (una deficiencia que puede causar lesiones en los nervios), especialmente en las personas en estado de edad avanzada.