

VITAMINA E. FUENTES. La vitamina E es un eficaz antioxidante cuyo consumo se ha ligado a la prevención de ciertos procesos degenerativos como algunos cánceres, aterosclerosis, cataratas, envejecimiento, etcétera. Aunque la dosis recomendada es de unos 10 miligramos diarios, equivalente a la presente en una dieta normal, muchos nutrólogos y científicos opinan que, al no presentar complicaciones de sobredosis, esa cantidad podría ser multiplicada por diez hasta alcanzar los 100 mg o más diarios. Aparte de la procedente de síntesis, entre las sustancias de mayor contenido en vitamina E (mg por 100 gramos) se encuentran: aceite de germen de trigo (179), aceite de girasol (73), semillas de girasol (74), almendras (40), aceite de cacahuete (28), margarina (21), mayonesa (19), etcétera.