

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA B12 ES UNA VITAMINA HIDROSOLUBLE, ÚNICA POR CONTENER COBALTO Y ENCONTRARSE EXCLUSIVAMENTE EN ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (O EN PRODUCTOS FORTIFICADOS).
ES ESENCIAL PARA MUCHAS FUNCIONES FISIOLÓGICAS.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS: PREVIENE LA ANEMIA MEGALOBLÁSTICA, UNA CONDICIÓN QUE CAUSA FATIGA Y DEBILIDAD.
- SALUD DEL SISTEMA NERVIOSO: PARTICIPA EN LA FORMACIÓN DE LA MIELINA, QUE RECUBRE Y PROTEGE LOS NERVIOS. SU DEFICIENCIA PUEDE PROVOCAR ALTERACIONES NEUROLÓGICAS.
- SÍNTESIS DE ADN: ES CLAVE EN LA DIVISIÓN CELULAR Y EL MANTENIMIENTO GENÉTICO.
- METABOLISMO ENERGÉTICO: INTERVIENE EN LA CONVERSIÓN DE ALIMENTOS EN ENERGÍA, JUNTO CON OTRAS VITAMINAS DEL GRUPO B.

DÉFICIT

- **FATIGA CRÓNICA**

HORMIGUEOS EN MANOS O PIES

PÉRDIDA DE MEMORIA O CONFUSIÓN

DEPRESIÓN O CAMBIOS DE HUMOR

ANEMIA MEGALOBLÁSTICA

TRASTORNOS NEUROLÓGICOS (INCLUSO IRREVERSIBLES SI NO SE TRATA A TIEMPO)

- **GRUPOS DE RIESGO:**

PERSONAS VEGANAS O VEGETARIANAS ESTRUCTAS

ADULTOS MAYORES (ABSORCIÓN REDUCIDA)

PERSONAS CON ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES (COMO GASTRITIS ATRÓFICA O ENFERMEDAD CELÍACA)

PERSONAS QUE TOMAN CIERTOS MEDICAMENTOS (COMO METFORMINA O INHIBIDORES DE BOMBA DE PROTONES)

FUENTES ALIMENTARIAS

- **ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:**

HÍGADO DE RES O DE POLLO

PESCADOS (SARDINAS, ATÚN, SALMÓN, BACALAO)

MARISCOS (ALMEJAS, MEJILLONES)

CARNES (RES, CORDERO, CERDO)

HUEVOS (ESPECIALMENTE LA YEMA)

PRODUCTOS LÁCTEOS (QUESO, LECHE, YOGUR)

- **ALIMENTOS FORTIFICADOS (PARA DIETAS VEGANAS/VEGETARIANAS):**

LECHES VEGETALES ENRIQUECIDAS (SOJA, ALMENDRA, AVENA)

CEREALES DE DESAYUNO FORTIFICADOS

LEVADURA NUTRICIONAL ENRIQUECIDA CON B12

CONSEJOS PRÁCTICOS

- CONSUMIR ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CON REGULARIDAD SI NO LLEVAS UNA DIETA VEGETARIANA.
- INCLUIR ALIMENTOS FORTIFICADOS SI SIGUES UNA DIETA VEGANA O VEGETARIANA ESTRUCTA.
- REALIZAR ANÁLISIS DE SANGRE PERIÓDICOS SI PERTENECES A UN GRUPO DE RIESGO (VEGANOS, PERSONAS MAYORES, PACIENTES CON ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES).
- SUPLEMENTAR CUANDO SEA NECESARIO: EXISTEN SUPLEMENTOS ORALES, SUBLINGUALES O INYECTABLES, DEPENDIENDO DEL NIVEL DE DEFICIENCIA Y LA CAPACIDAD DE ABSORCIÓN DEL INDIVIDUO.
- NO AUTOMEDICARSE: SIEMPRE CONSULTAR CON UN PROFESIONAL ANTES DE INICIAR SUPLEMENTACIÓN.

WWW.NUTRIFORMACION.ES