

VITAMINA B₁₂ (COBALAMINA)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

FUNCIONES PRINCIPALES

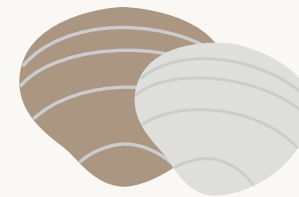
- Ayuda a producir glóbulos rojos
- Requerida para la función nerviosa apropiada
- Ayuda a mantener niveles normales de homocisteína en la sangre

FUENTES BUENAS

La vitamina B12 es encontrada sólo en productos de origen animal.

Mariscos

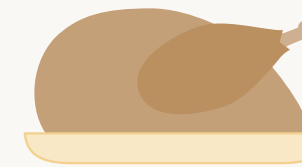
crustáceos • pescado
Almejas (al vapor),
3 ounces, 84 µg



Aves de Corral

pavo • pollo • pato

3 D Y R U R V W L J D G R
R Q J D V w J



Carnes Rojas

res • carne de cerdo • cordero

Carne de Res de Carne
Magra (a la parrilla)
3 ounces, 6.9 µg



µg = microgramos; una porción de 3-onzas de carne o pescado es aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas

RECOMENDACIÓN DIARIA

2.4
µg

Adultos
19-50 Años

100-400
µg*

Adultos
51+ Años

*El LPI recomienda que los adultos mayores tomen suplementos

NOTAS ESPECIALES

- Antiácidos de venta libre reducen la absorción de vitamina B₁₂.
- La capacidad para absorber la vitamina B₁₂ de los alimentos disminuye con la edad.
- Los síntomas de la deficiencia de vitamina B₁₂ incluyen hormigueo y adormecimiento de las extremidades, daño a los nervios, y pérdida de memoria.
- Adultos mayores e individuos que consumen una dieta vegana deben obtener vitamina B₁₂ de suplementos y alimentos fortificados.