

# VITAMINA B<sub>12</sub> (COBALAMINA)



## FUNCIONES PRINCIPALES

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

## RECOMENDACIÓN DIARIA

2.4  
µg

Adultos

19-50 Años

100-400  
µg\*

Adultos

51+ Años

\*El LPI recomienda que los adultos mayores tomen suplementos

## FUENTES BUENAS

La vitamina B<sub>12</sub> es encontrada sólo en productos de origen animal.

### Mariscos

crustáceos • pescado

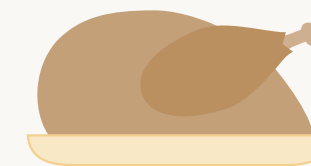
- Almejas (al vapor),  
3 onzas, 84 µg



### Aves de Corral

pavo • pollo • pato

- Pavo (rostizado),  
3 onzas, 0.8 µg



### Carnes Rojas

res • carne de cerdo • cordero

- Filete de Res de Carne  
Magra (a la parrilla) 3  
onzas, 6.9 µg



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

## NOTAS ESPECIALES

- Antiácidos de venta libre reducen la absorción de vitamina B<sub>12</sub>.
- La capacidad para absorber la vitamina B<sub>12</sub> de los alimentos disminuye con la edad.
- Los síntomas de la deficiencia de vitamina B<sub>12</sub> 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 B<sub>12</sub> de suplementos y alimentos fortificados.