

## Vitamina B12

<b>Definición</b>	<i>La vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener sanas las neuronas y los glóbulos sanguíneos</i>
<b>Denominación común</b>	<i>Vitamina B12 o factor antipernicioso</i>
<b>Beneficios / Función</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Contribuye al metabolismo energético normal</i></li><li>• <i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.</i></li><li>• <i>Contribuye al metabolismo normal de la homocisteína.</i></li><li>• <i>Contribuye a la función psicológica normal.</i></li><li>• <i>Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos.</i></li><li>• <i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.</i></li><li>• <i>Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.</i></li><li>• <i>Contribuye al proceso de división celular.</i></li></ul>
<b>Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México</b>	<i>12 µg</i>
<b>¿En dónde se encuentra?</b>	<p><i>La Vitamina B 12 se encuentra naturalmente en varios alimentos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Todos los alimentos animales carnes, aves y en especial hígado</i></li><li>• <i>Pescados y mariscos</i></li><li>• <i>Productos lácteos leche, yogurt, queso</i></li><li>• <i>Huevos</i></li></ul> <p><i>Y como suplemento alimenticio en bebidas, cápsulas y tabletas.</i></p>
<b>Precauciones</b>	<i>La deficiencia de esta vitamina produce cansancio, debilidad, constipación, pérdida de apetito, pérdida de peso</i>

# ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

*y anemia megaloplástica.*

*Aparecen alteraciones del sistema nervioso central y periférico, trastornos sensitivos y motores como entumecimiento y hormigueo en las manos. Disminución de la memoria y funciones cognitivas. Problemas de equilibrio, depresión, confusión e inflamación de la boca o la lengua.*

*Es típica de los sujetos de hábitos vegetarianos por lo cual es muy importante que adicione a su dieta suplementos alimenticios*

*La ingesta diaria recomendada establecida por el Instituto Nacional de la Nutrición de "SALVADOR ZUBIRAN" para la Vitamina B12 es la siguiente:*

<b>Niños de 0 a 5 meses cumplidos</b>	<b>Niños de 6 a 11 meses cumplidos</b>	<b>Niños de 1 a 3 años</b>	<b>Adultos</b>
0.30 µg	0.50 µg	0.70 µg	2 µg

## **Referencias bibliográficas**

- 1. National Institute of Health*
- 2. Allen L, de Benoist B, Dary O, Hurrell R, eds. Guidelines on Food Fortification with Micronutrients. Geneva: World Health Organization and Food and Agricultural Organization of the United Nations; 2006.*
- 3. Food and Nutrition Bulletin, vol. 28, no. 1 (supplement). The United Nations University, 2007 United Nations University Press Published by the International Nutrition Foundation for The United Nations University*
- 4. NORMA Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.*
- 5. Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.*
- 6. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.*