



Mira el video

## Vitamina B12 (cobalamina)



### Descripción general

Este nutriente es una de las vitaminas del complejo B. Nuestro cuerpo lo utiliza para producir glóbulos rojos. Se utiliza para producir el ADN y para mantener sanas las células nerviosas.

### ¿Cómo se obtienen?

Nuestro cuerpo no puede producir la vitamina B12 que necesitamos. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes? La vitamina B12 se obtiene de una gran variedad de alimentos. El pescado, las aves de corral y la carne de res, son ricos en vitamina B12. También lo son los huevos y los productos lácteos. Las almejas y el hígado de res están repletos de ellas. Y muchos alimentos, como el pan y los cereales para desayuno, contienen vitamina B12 agregada.

### Beneficios para la salud

¿Cuáles son los beneficios para la salud? Todavía estamos estudiando los efectos de la vitamina B12 en el organismo. Estamos examinando sus efectos en la salud del corazón y del cerebro. También estamos tratando de averiguar si influye en el riesgo de desarrollar cáncer. Se necesitan más estudios.

### Cuando no obtenemos lo suficiente

¿Qué ocurre si no se obtiene suficiente vitamina B12? Bueno, si no se consume suficiente vitamina B12 durante un tiempo prolongado, se pueden presentar un gran número de síntomas. Estos incluyen cosas como fatiga, debilidad y palidez de la piel. Puede presentarse pérdida de peso, problemas nerviosos, confusión, depresión y otros problemas.

### Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña la vitamina B12 en su salud, hable con su médico.