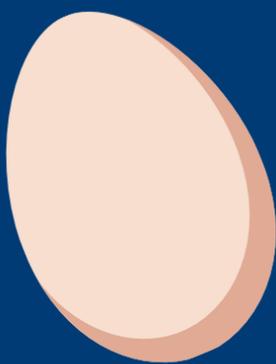


# VITAMINA B12

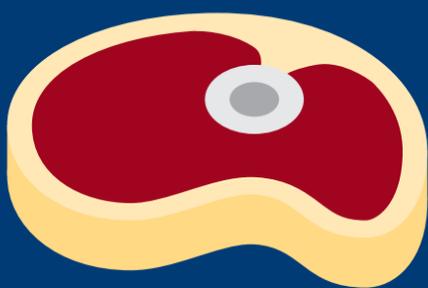
## FUNCIONES

- Participa en reacciones metabólicas del folato y de la homocisteína.



## Vitamina B12 en los alimentos

- Carne, principalmente Hígado
- Pollo
- Pescado
- Mariscos
- Huevo
- Productos lácteos



## Deficiencia

Persona en edad avanzada, vegetarianos, pacientes positivos a VIH, personas con síndrome de malabsorción; son los que tienen riesgo de presentar deficiencias de B12.

La carencia de B12 puede provocar Anemia megaloblástica o anemia perniciosa.



### Referencias:

Wardlaw G., et al. Perspectivas en Nutrición. Cap. 10; Editorial McGraw Hill, 6ta edición; 2005.

Hamid S. Intestinal absorption of water-soluble vitamins in health and disease. Bioche J; 2011, 437(3):357-372

doi:10.1042/BJ20110326.

Elaborado por: Mtra. Gabriela A. Galán Ramírez, Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas (UIEM-INCMNSZ)