

Vitamina B12: nervios y sangre

La **vitamina B12** (cobalamina) es esencial para la sangre y el sistema nervioso. Es especial porque **solo esta en alimentos de origen animal** (o suplementos/enriquecidos), asi que en dietas vegetarianas y veganas hay que vigilarla.

Para que sirve



Forma globulos rojos

Su deficit causa un tipo de anemia (megaloblastica).



Cuida los nervios

Mantiene la vaina que protege los nervios; clave para no danarlos.



ADN y celulas

Necesaria para fabricar material genetico y celulas nuevas.



Energia y animo

Su falta da cansancio, hormigueos y bajon de animo.



Embarazo

Importante para el desarrollo neurologico del bebe.



Mayores

Con la edad se absorbe peor: conviene vigilarla.



El deficit puede tardar anos en notarse y a veces deja senales neurologicas; por eso se vigila en grupos de riesgo.

Vitamina B12: de donde sacarla

Esta **solo en alimentos de origen animal** y en productos enriquecidos o suplementos. Quien sigue una dieta vegana **debe suplementarse siempre**: no es opcional, y no se cubre con vegetales por mucha variedad que haya.

Donde se encuentra



Carne

Especialmente hígado y vísceras, muy ricos.



Pescado y marisco

Sardina, salmón, almejas, mejillones.



Huevos

Sobre todo la yema.



Lácteos

Leche, yogur y queso aportan B12.



Enriquecidos

Algunas bebidas vegetales y cereales llevan B12 añadida.



Suplemento

Imprescindible en dieta vegana; valoralo con tu profesional.



Si sigues dieta vegetariana o vegana, la B12 en suplemento no es opcional. Coméntalo con tu profesional para la pauta.