

Datos sobre la vitamina B12



Los alimentos de origen animal, no vegetal, son fuente natural de vitamina B12. Estos incluyen pescado, carne, carne de ave, huevos, leche y otros productos lácteos.

¿Qué es la vitamina B12? ¿Para qué sirve?

La vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener sanas las neuronas y los glóbulos sanguíneos. Además, contribuye a la elaboración del ADN, el material genético presente en todas las células. También previene un tipo de anemia, denominada anemia megaloblástica, que provoca cansancio y debilidad en las personas.

Se requieren dos pasos para que el cuerpo absorba la vitamina B12 de los alimentos. Primero, el ácido clorhídrico del estómago separa la vitamina B12 de la proteína en la que la vitamina B12 está presente en el alimento. Luego, la vitamina B12 se combina con una proteína producida por el estómago llamada “factor intrínseco” que ayuda a que la vitamina pueda absorberse. Algunas personas tienen un tipo de anemia (anemia perniciosa) en el que no pueden producir factor intrínseco. Como consecuencia, tienen dificultades para absorber la vitamina B12 de todos los alimentos y suplementos dietéticos.

¿Cuánta vitamina B12 necesito?

La cantidad de vitamina B12 que necesita por día depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina B12, expresadas en microgramos (mcg), que se recomiendan para las personas de diferentes edades son las siguientes:

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	0.4 mcg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	0.5 mcg
Niños de 1 a 3 años de edad	0.9 mcg
Niños de 4 a 8 años de edad	1.2 mcg
Niños de 9 a 13 años de edad	1.8 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	2.4 mcg
Adultos	2.4 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	2.6 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	2.8 mcg

¿Qué alimentos son fuente de vitamina B12?

La vitamina B12 se encuentra naturalmente presente en una amplia variedad de alimentos de origen animal y en ciertos alimentos fortificados con vitamina B12 agregada. Los alimentos de origen vegetal no contienen vitamina B12 salvo que sean fortificados. Para obtener las cantidades recomendadas de vitamina B12, hay que consumir alimentos variados tales como:

- Hígado vacuno y almejas, que son las mejores fuentes de vitamina B12.
- Pescado, carne, carne de ave, huevos, leche y otros productos lácteos, que también contienen vitamina B12.
- Ciertos cereales para el desayuno, levaduras nutricionales y otros productos

2 • DATOS SOBRE LA VITAMINA B12

alimentos fortificados con vitamina B12 agregada. Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento contiene vitamina B12 agregada.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de vitamina B12 existen?

La vitamina B12 está presente en casi todos los suplementos multivitamínicos. También existen suplementos dietéticos que contienen sólo vitamina B12, o vitamina B12 con nutrientes como ácido fólico y otras vitaminas B. Lea la etiqueta del suplemento dietético para verificar la cantidad de vitamina B12 que contiene.

La vitamina B12 también se consigue en presentación “sublingual” (que se disuelve bajo la lengua). No existen pruebas científicas de que las presentaciones sublinguales se absorban mejor que las pastillas para ingerir.

Con receta médica, la vitamina B12 puede inyectarse. En general, esto se utiliza para tratar la deficiencia de vitamina B12. También con receta médica, hay geles nasales (para uso en la nariz) que aportan vitamina B12.

¿Consumo suficiente vitamina B12?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina B12 de los alimentos que consumen. Sin embargo, algunas personas tienen dificultades para absorberla de los alimentos. En consecuencia, entre el 1.5% y el 15% de la gente tiene deficiencia de vitamina B12. El médico podrá analizar su nivel de vitamina B12 para determinar si usted tiene una deficiencia.

Es posible que ciertos grupos no consuman suficiente vitamina B12 o tengan dificultades para absorberla:

- Muchos adultos mayores, que no tienen suficiente ácido clorhídrico en el estómago para absorber la vitamina B12 naturalmente presente en los alimentos. Las personas mayores de 50 años deben consumir la mayor parte de la vitamina B12 de alimentos fortificados o suplementos dietéticos porque, en la mayoría de los casos, su cuerpo puede absorber la vitamina B12 de estas fuentes.
- Las personas que tienen anemia perniciosa, cuyo organismo no produce el factor intrínseco necesario para absorber la vitamina B12. En general, los médicos tratan la anemia perniciosa con inyecciones de vitamina B12, aunque dosis orales muy altas de vitamina B12 también podrían resultar eficaces.
- Las personas que se han hecho cirugía gastrointestinal, por ejemplo para perder peso, o las que sufren trastornos digestivos, como la enfermedad celíaca o la enfermedad de Crohn. Estos trastornos pueden reducir la cantidad de

vitamina B12 que el cuerpo puede absorber.

- Quienes ingieren escasa o ninguna cantidad de alimentos de origen animal, como los vegetarianos y vegetarianos estrictos. Sólo los alimentos de origen animal son fuente natural de vitamina B12. Cuando las mujeres embarazadas y las mujeres en período de lactancia son vegetarianas o vegetarianas estrictas, es posible que sus niños tampoco consuman suficiente vitamina B12.

¿Qué ocurre si no consumo suficiente vitamina B12?

La deficiencia de vitamina B12 causa cansancio, debilidad, constipación, pérdida del apetito, pérdida de peso y anemia megaloblástica. Además, es posible que se manifiesten problemas neurológicos, como entumecimiento y hormigueo en las manos y los pies. Otros síntomas de la deficiencia de vitamina B12 incluyen problemas de equilibrio, depresión, confusión, demencia, mala memoria, e inflamación de la boca o la lengua. La deficiencia de vitamina B12 puede causar daños en el sistema nervioso, incluso en personas que no padecen anemia. Por este motivo, es importante tratar una deficiencia lo antes posible.

En los bebés, los signos de una deficiencia de vitamina B12 incluyen retraso del crecimiento, problemas del movimiento, retrasos en alcanzar los hitos típicos del desarrollo, y anemia megaloblástica.

Altas concentraciones de ácido fólico pueden ocultar una deficiencia de vitamina B12 al corregir la anemia megaloblástica, un signo característico de la deficiencia de vitamina B12. Sin embargo, el ácido fólico no corrige el daño progresivo al sistema nervioso que también causa la deficiencia de vitamina B12. Por esta razón, los adultos sanos no deben consumir más de 1,000 mcg de ácido fólico por día.

¿Cuáles son algunos de los efectos de la vitamina B12 en la salud?

Los científicos estudian la vitamina B12 para determinar cómo afecta a la salud. A continuación, se ofrecen ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Enfermedad cardíaca

Los suplementos de vitamina B12 (combinada con ácido fólico y vitamina B6) no reducen el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca. Los científicos creían que estas vitaminas podrían ser beneficiosas porque reducen los niveles de homocisteína en la sangre, un compuesto relacionado con un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

3 • DATOS SOBRE LA VITAMINA B12

Demencia

A medida que envejecen, algunas personas presentan demencia. Estas personas a menudo tienen altos niveles de homocisteína en la sangre. La vitamina B12 (combinada con ácido fólico y vitamina B6) puede reducir los niveles de homocisteína. Sin embargo, los científicos no han determinado aún si estas vitaminas ayudan a prevenir o tratar la demencia.

Energía y rendimiento atlético

La publicidad suele promover los suplementos de vitamina B12 como forma de aumentar la energía o la resistencia. No existen pruebas científicas que demuestren que los suplementos de vitamina B12 aumenten la energía ni el rendimiento atlético, salvo en las personas con deficiencia de vitamina B12.

¿Puede la vitamina B12 ser perjudicial?

No se ha demostrado que la vitamina B12 cause daño alguno.

¿Existen interacciones con la vitamina B12 que debo conocer?

Sí. La vitamina B12 puede interactuar o interferir con los medicamentos que toma y, en algunos casos, los medicamentos pueden reducir los niveles de vitamina B12 presentes en el cuerpo. A continuación, se ofrecen varios ejemplos de medicamentos que pueden interferir con la forma en que el cuerpo absorbe o utiliza la vitamina B12:

- Cloranfenicol (Chloromycetin®), un antibiótico que se utiliza para tratar ciertas infecciones.
- Inhibidores de la bomba de protones, como el omeprazol (Prilosec®) y lansoprazol (Prevacid®), que se utilizan para tratar el reflujo ácido y la úlcera péptica.
- Antagonistas de los receptores H2 de la histamina, como la cimetidina (Tagamet®), famotidina (Pepcid®), y ranitidina (Zantac®), que se utilizan para tratar la úlcera péptica.
- Metaformina, un fármaco que se utiliza para tratar la diabetes.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos que

toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

La vitamina B12 y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.

