*Nombre del Alumno: Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: Sexto*

# VITAMINA B12

## Vitamina B12

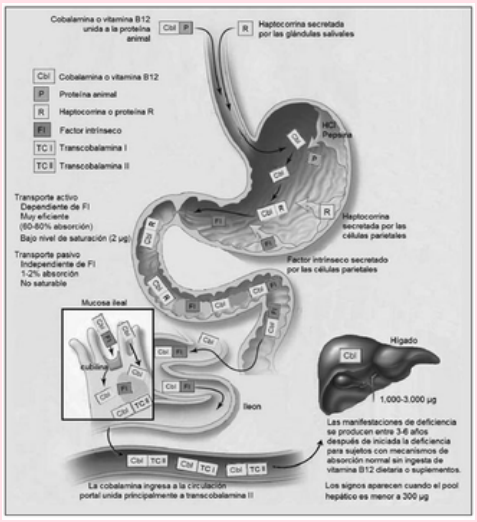
Vitamina esencial hidrosoluble, importante para la salud del cuerpo, particularmente para la formación de glóbulos rojos y el funcionamiento del sistema nervioso. Además, juega un papel en la síntesis de ADN.

## Principales fuentes

- Pescado: Sardinas, atún, salmón.
- Carne: Ternera, cerdo, hígado.
- Aves: Pollo, pavo.
- Huevos: .
- Lácteos: Leche, queso.
- Mariscos: Almejas, ostras.

## Absorbcion

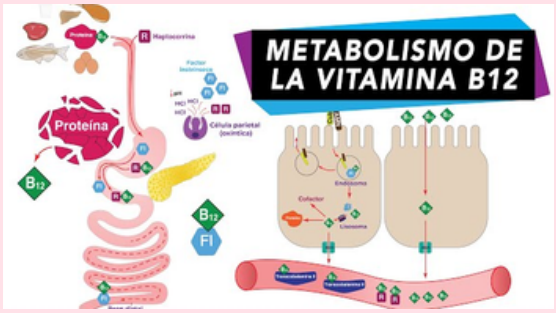
La vitamina B12 se absorbe en el intestino delgado, específicamente en el íleon, con la ayuda del factor intrínseco, una proteína producida en el estómago. El factor intrínseco se une a la B12, formando un complejo que es reconocido y absorbido por las células del íleon

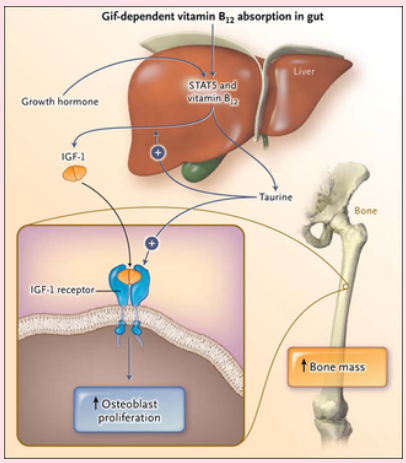


# VITAMINA B12

## Transporte:

Una vez absorbida, la B12 se une a la transcobalamina II, una proteína transportadora en el torrente sanguíneo, para viajar a los tejidos y órganos del cuerpo.




## Almacenamiento:

El hígado es el principal lugar de almacenamiento de la vitamina B12, donde se guarda en forma de metilcobalamina o adenosilcobalamina, las formas coenzimáticas activas de la B12

## Utilización:

- Síntesis de ADN:
- Producción de glóbulos rojos:
- Metabolismo de la metionina:
- Metabolismo de la homocisteína:
- Función nerviosa:

# VITAMINA B12

## Deficiencia de vitamina B12:

La deficiencia de B12 puede causar diversos problemas de salud, incluyendo anemia megaloblástica, problemas neurológicos (entumecimiento, debilidad), fatiga, pérdida de apetito y, en casos graves, daño cerebral.

## Factores que pueden afectar la absorción de vitamina B12:

- Enfermedades gastrointestinales:
- Cirugía bariatrica:
- Uso de ciertos medicamentos:
- Edad:
- La absorción de B12 puede disminuir con la edad.

# Referencias


- Jean-Louis Guéant, R. M. (s.f.). *NIH*. Obtenido de Absorción y malabsorción de vitamina B12: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35337622/
- Johnson, L. E. (2024). *Carencia de vitamina B12*. Obtenido de Manual MSD: https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/vitaminas/carencia-de-vitamina-b12
- Lic. Mariela Forrellat Barrios, L. I. (s.f.). *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*. Obtenido de Vitamina B12: metabolismo y aspectos clínicos de su deficiencia: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02891999000300001#:~:text=vitamina%20B12.-,Absorci%C3%B3n,2).