Mariza Alejandra Cancino Morales

6to cuatrimestre

Nutrición

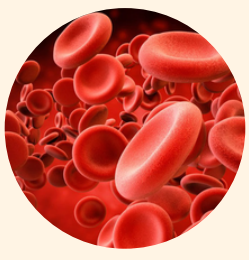
Super Nota

Lic. Julibeth Martinez

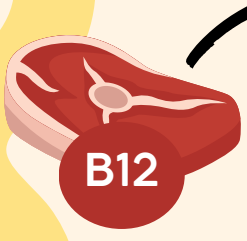
LA CIANOCOBALAMINA

VIT.B12

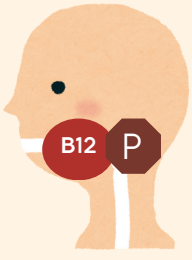
Nutriente del complejo de la vitamina B que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano. La cianocobalamina ayuda a producir glóbulos rojos, ADN, ARN, energía y tejidos, y mantener sanas las células nerviosas. Se encuentra en el hígado, la carne vacuna, los huevos, la carne de aves, los mariscos, la leche y los productos lácteos.



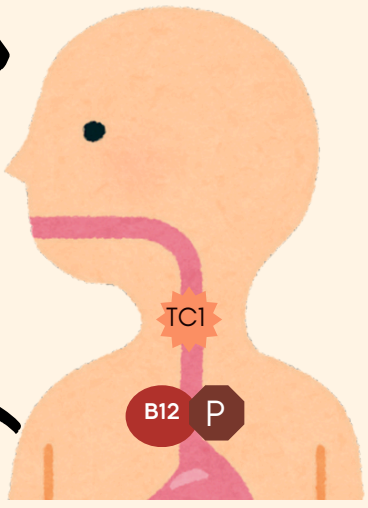
Metabolismo



1. Ingerimos la B12 a través de alimentos de origen animal



Al ingerirla, la b12 va unidad a una proteína animal.



Las glándulas salivales producen la Transcobalamina 1, llega al esofágo en conjunto a la PA y la B12

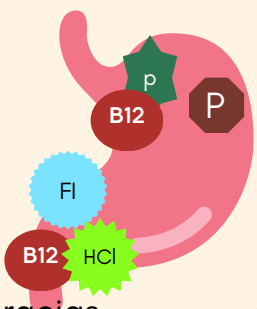
Células Parietales Producen:

pepsina

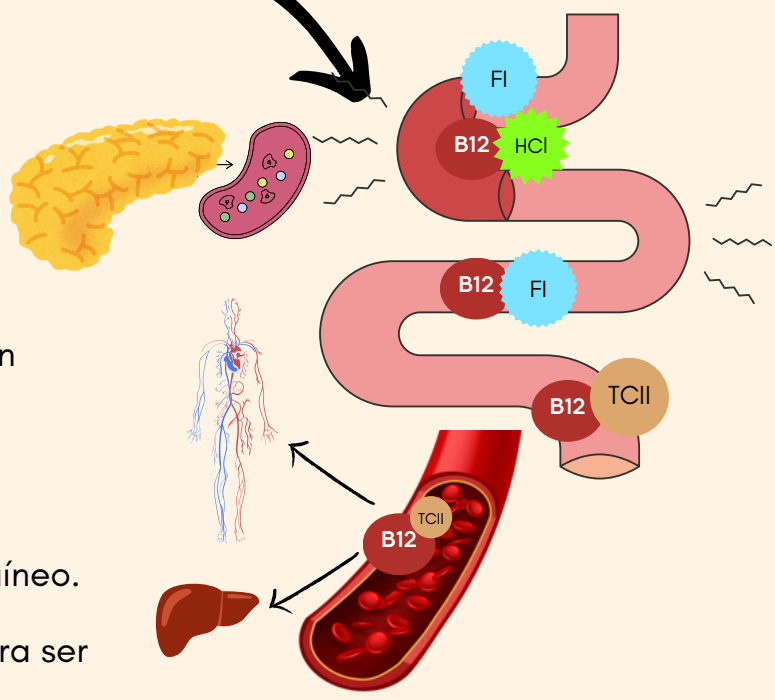
FI

Células Principales producen:

HCl



Se desintegra el complejo B12P gracias a la pepsina. Y la b12 se une al ácido clorhídrico



- La B12 pasa al duodeno unida al HCl y acompañados del Factor intrínseco.
- En el duodeno, se desintegra el complejo B12+HCl, gracias a las proteasas producidas por el páncreas
- Pasa el yeyuno y en el íleon distal se unen la B12 y el FI gracias a los receptores cubilinas
- La B12 queda libre y aparece la Transcobalamina II, que ayudara en el transporte de la b12 en el torrente sanguíneo.
- La b12 puede transportarse al hígado para ser almacenada o al resto del cuerpo.

Deficiencia

Síntomas neurológicos

- Hormigueo o entumecimiento en manos y pies (neuropatía periférica)
- Dificultad para caminar o problemas de equilibrio
- Pérdida de memoria o confusión mental
- Cambios de humor, depresión o irritabilidad
- Demencia en casos graves y prolongados

Problemas hematológicos

- Anemia megaloblástica: glóbulos rojos grandes y anormales que no funcionan correctamente
- Fatiga, debilidad
- Palidez

Síntomas gastrointestinales

- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Náuseas
- Diarrea o estreñimiento
- Lengua inflamada o dolorosa (glositis)

Diccionario de cáncer del NCI. (s. f.). Cancer.gov. https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/cianocobalamina
Mario. (2021, 21 junio). Vitamina B12 (Cobalamina) - Fisiología, metabolismo y deficiencia [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=nyYOBIAELr8