Alumna: Claudia Sofia Chavez Laparra

Maestra: Julibeth

Materia: Nutrición en Adulto Mayor

Licenciatura: Nutrición

METABOLISMO DE LA VITAMINA B12

¿QUÉ ES?

es un nutriente que ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre. Además, contribuye a la formación del ácido desoxirribonucleico (ADN), el material genético presente en todas las células. Asimismo, ayuda a prevenir la anemia megaloblástica, un trastorno de la sangre que causa cansancio y debilidad.

CANTIDAD

Adolescentes de 14 a 18 años
2,4 mcg
Adultos
2,4 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas
2,6 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia
2,8 mcg

ALIMENTOS QUE LA CONTIENE

- Pescado, carne, carne de aves, huevos, leche y otros productos lácteos contienen vitamina B12.
- Almejas, ostras e hígado de res son algunas de las mejores fuentes de vitamina B12.
- Algunos cereales para el desayuno, las levaduras nutricionales y otros productos alimenticios fortificados con vitamina B12 agregada.

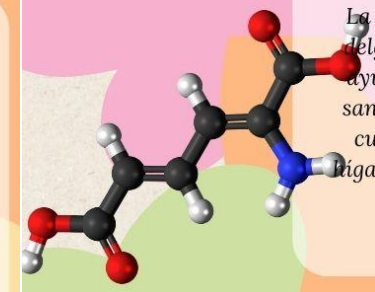
DEFICIENCIAS

Anemia megaloblástica. Además, es posible que la persona tenga la piel pálida, palpitaciones, pérdida del apetito, pérdida de peso e infertilidad, problemas de los nervios. Otros síntomas son problemas de equilibrio, depresión, confusión, demencia, mala memoria y ulceraciones en la boca o la lengua.

FARMACOS

Los inhibidores de la bomba de protones (por ejemplo, omeprazol y lansoprazol), usados en la terapia del síndrome de Zollinger-Ellison y en la enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE). Se ha encontrado que la utilización a largo plazo de inhibidores de la bomba de protones disminuye los niveles sanguíneos de vitamina B_{12}.

METABOLISMO



La vitamina B12 se absorbe en el intestino delgado, principalmente en el íleon, con la ayuda del FI. Luego, es transportada en la sangre unida a la transcobalamina (Tc). El cuerpo la almacena, especialmente en el hígado, y la utiliza como coenzima en varias reacciones metabólicas