Universidad del sureste

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

SUPER NOTA

Por: Damian Alexander Garcia Velasco
Tutor: Julibeth Martínez

VITAMIA B12

PARA QUE NOS SIRVE TANTO

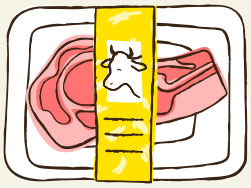
La vitamina B12 o también conocida como cobalamina tiene un papel esencial en la formación de glóbulos rojos, el metabolismo celular, la función nerviosa y la producción de ADN, las moléculas dentro de las células que llevan información genética.

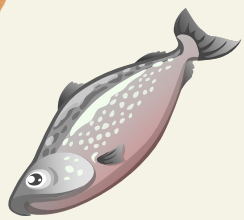
DONDE PODEMOS ENCONTRARLO

Las fuentes alimentarias de vitamina B12 incluyen la carne de aves, de vaca y de pescado, y los lácteos. La vitamina B12 también se agrega a determinados alimentos, como los cereales fortificados para el desayuno, y está disponible como suplemento oral.

QUE PASARIA SI NO CONSUMIMOS ESTA VITAMINA

- *La carencia de esta vitamina da lugar a anemia, lo que a su vez provoca palidez, debilidad, fatiga y, si es grave, dificultad respiratoria y mareos.*
- *Puede provocar un daño neurológico y, en consecuencia, ocasionar hormigueo o pérdida de sensibilidad en las manos y los pies, debilidad muscular, pérdida de reflejos, dificultad para caminar, confusión y demencia.*
- *Pueden persistir los síntomas provocados por el daño neurológico y la demencia en las personas mayores.*





COMO LA OBSORBE EL CUERPO

- *Ingestión: Se consume en alimentos de origen animal, unida a proteínas.*
- *Liberación en el estómago: El ácido y la pepsina liberan la B12, que se une a la proteína haptocorrina.*
- *Unión al factor intrínseco (FI): En el intestino delgado, la B12 se libera de la haptocorrina y se une al factor intrínseco, necesario para su absorción.*
- *Absorción en el íleon: El complejo B12-FI es absorbido en el íleon por células intestinales.*
- *Transporte en sangre: La B12 se une a transcobalamina II y viaja a los tejidos.*
- *Uso celular: Participa en la producción de ADN y el metabolismo de ciertos ácidos.*
- *Almacenamiento: Se guarda principalmente en el hígado, y las reservas pueden durar años.*

Bibliografía

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002403.htm
https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/vitamina-b12
https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-deficiencia-vitamina-b-12-tratamiento-13052719