UDS
Mi Universidad

Nombre del Alumno :zhulma Alejandra ramirez rodas

Nombre del tema: B12

Parcial: 1

Nombre de la Materia: adulto mayor

Nombre del profesor: Lic. Alejandro Aguilar Morales

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto

METABOLISMO DE LA B12
Que es B12
Es una vitamina esencial para el funcionamiento del cuerpo especialmente para la formación de glóbulos rojos la función nerviosa y metabolismo celular
B12
Consideraciones
la vitamina B12 es almacén en el hígado, por lo que es una deficiencia que puede tardar años en desarrollarse. También las personas con deficiencia de B12, pueden necesitar suplementos o inyecciones para aumentar sus niveles, si sospechas de una deficiencia de B12 consulta a tu médico para que realicen una análisis de sangre y brinde tratamiento adecuado.
Deficiencia de vitamina B12
la deficiencia de B12 puede causar anemia, fatiga, debilidad en tu vencimiento, hormigueo en las manos y pies, dificultad para mantener el equilibrio y problemas neurológicos. Las personas con mayor riesgo de beneficiencia, son los vegetarianos estrictos y las personas con problemas de absorción, como enfermedad de Crohn y otras personas mayores.
12
balamin
Se encuentra principalmente en alimentos
AOA- pescado , carne especialmente hígado ,aves ,huevos y productos lácteos
alimentos fortificados que son las cereales de desayuno ,levadura nutricional y otros productos fortificados
Principales enfermedades debido a su deficiencia
Lee una segunda y hasta tercera vez la información, los porcentajes de tus gráficos, entre otros.

METABOLISMO DE LA B12

la vitamina B12 es una vitamina de origen bacteriano, hidrosoluble esencial para el funcionamiento normal del cerebro del sistema nervioso y para la formación de la sangre y de varias proteínas. Es una de las ocho vitaminas del grupo B

Los alimentos de origen animal, como carnes pescados y aves y uno de los alimentos ricos en vitamina B12, es en orden de mayor a menor, que son las vísceras que es el hígado, el hígado de cerdo, el buey, la ternera y el pollo, los mariscos, ostras, mejillones y las almejas, el pescado, como la caballa, el arenque, las sardinas, el atún, el salmón y en la carne en la carne de res, cerdo, pollo y pavo, los huevos, los lácteos Camembert, los quesos curados, Cheddar, queso fresco, yogur y leche

la administración de B12 está indicada en las siguientes estados carenciales que es la anemia, perniciosa el embarazo, el síndrome de mala absorción es excluye el artritis regional neoplastia, malignas intestinales o del páncreas gastro, temía total o parcial y otros estados en los que hay un incremento importante

los síntomas que tiene el cuerpo. Cuando le falta vitamina B12, son la diarrea, el estreñimiento, la fatiga, la falta de energía, el mareo al pararse o al hacer un esfuerzo, la pérdida de apetito, la piel pálida, sentirse irritable, problemas de concentración, dificultad respiratoria, sobre todo durante un ejercicio, la inflamación, el enrojecimiento de la lengua o encía sangrientas

Principales enfermedades debido a su deficiencia

Lee una segunda y hasta tercera vez la información, los porcentajes de tus gráficos, entre otros.