



# VITAMINAb12



La vitamina B12-500 es crucial para el sistema nervioso, la formación de glóbulos rojos y el metabolismo energético. La falta de esta vitamina puede ser grave, por lo que es vital consumirla adecuadamente, especialmente para quienes están en riesgo, como los vegetarianos estrictos y los ancianos.

TABLA NUTRIMENTAL:

INGREDIENTE	POR PORCIÓN	% VD
Vitamina B12 (metilcobalamina)	500 mcg	20.833

OTROS Agua purificada, glicerina orgánica, ácido cítrico, lecitina de girasol,  
INGREDIENTES: xilitol, aroma natural de menta, sorbato de potasio.

## Función de la vitamina B12:

**Formación de glóbulos rojos:** Es esencial para el desarrollo de los glóbulos rojos, que transportan oxígeno.

**Sistema nervioso:** Contribuye a la formación de la mielina, que protege las fibras nerviosas y facilita la transmisión de señales.

**Producción de ADN:** Es crucial para la síntesis de ADN, el material genético de las células.

**Metabolismo celular:** Ayuda a convertir carbohidratos, grasas y proteínas en energía.

**Salud nerviosa:** Su deficiencia puede causar daño nervioso, resultando en síntomas como entumecimiento y debilidad.

## Deficiencia de vitamina B12:

La deficiencia puede surgir por una dieta inadecuada, problemas de absorción o ciertas condiciones médicas. Los síntomas incluyen:

**Fatiga y debilidad:** Sensación de cansancio.

**Anemia:** Reducción de glóbulos rojos, causando palidez.

**Problemas neurológicos:** Entumecimiento y dificultades para caminar.

**Cambios en la piel:** Piel pálida o amarillenta.

**Problemas cognitivos:** Dificultades en la memoria y concentración.