

Chequeo nutricional rápido de vitamina B12

Su cuerpo necesita la vitamina B12 para mantener saludables las células nerviosas y los glóbulos rojos, y para crear ADN, el material genético en las células. Si no obtiene suficiente vitamina B12 puede desarrollar anemia, y sentirse cansado y débil.

La vitamina B12 se encuentra de manera natural solo en productos de origen animal, tales como carne, pescado, marisco, aves, huevos, leche, yogur y queso. También se añade a determinados alimentos y bebidas, como las bebidas fortificadas de origen vegetal, sustitutos de la carne y levadura nutricional.

Esta hoja informativa ofrece datos sobre cuánta vitamina B12 necesita y cómo puede comprobar si obtiene suficiente vitamina B12 a través de su dieta.



Medidas que puede tomar

1. Descubra cuánta vitamina B12 necesita

<i>Edad</i>	<i>Cantidad diaria recomendada de vitamina B12 (microgramos o mcg)</i>	<i>Manténgase por debajo de</i>
de 1 a 3 años	0,9	No se ha establecido un límite máximo de vitamina B12
de 4 a 8 años	1,2	
de 9 a 13 años	1,8	
de 14 a 70+ años	2,4	

Sp: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2017 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

En el embarazo	2,6	
En la lactancia	2,8	

Adultos con más de 50 años de edad: los adultos de más edad no absorben bien la vitamina B12 natural. Los adultos de más de 50 años de edad deben obtener la cantidad recomendada de vitamina B12 de los alimentos fortificados o de un suplemento.

Vegetarianos: las dietas vegetarianas, en particular las dietas veganas, necesitan planearse cuidadosamente para poder satisfacer las necesidades de vitamina B12. Si sigue una dieta vegana y evita el consumo de cualquier producto animal, incluyendo los huevos, leche, yogur y queso, necesitará obtener la vitamina B12 de alimentos fortificados y/o un suplemento.

2. Descubra cuánta vitamina B12 consume

Para calcular la cantidad de vitamina B12 en su dieta, lleve un registro de alimentos durante uno o dos días. Anote lo que come y bebe, y en qué cantidad. Usando la tabla de abajo, calcule la vitamina B12 en su dieta sumando las cantidades de esta en los alimentos.

<i>Alimento</i>	<i>Porción</i>	<i>Vitamina B12 (mcg)</i>
Carne, pescado, marisco, aves y huevos		
Hígado, carne de res, cocinados	75 g (2 ½ oz)	62,4
Mejillones, cocinados	75 g (2 ½ oz)	18,0
Caballa, cocida	75 g (2 ½ oz)	14,3
Almejas, enlatadas	75 g (2 ½ oz)	14,0
Sardinas, enlatadas en aceite,	75 g (2 ½ oz)	6,7

Sp: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2017 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

escurridas		
Trucha, cocida	75 g (2 ½ oz)	5,6
Salmón, rosado, enlatado con espinas	75 g (2 ½ oz)	3,7
Carne de res, molida, frita en sartén	75 g (2 ½ oz)	2,7
Carne de res, cadera, redondo, cocinados	75 g (2 ½ oz)	2,3
Atún, claro, enlatado en agua, escurrido	75 g (2 ½ oz)	2,2
Salmón, atlántico de piscifactoría, cocinado	75 g (2 ½ oz)	2,1
Huevo cocido, duro	2 grandes	1,6
Cerdo, lomo, costilla, asado	75 g (2 ½ oz)	0,8
Jamón, con miel, ahumado, cocinado	75 g (2 ½ oz)	0,3
Pollo, pechuga, sin piel, asado	75 g (2 ½ oz)	0,3
Pollo, muslo entero, sin piel, asado	75 g (2 ½ oz)	0,3
Alimentos de soya fortificados* *		
Lonchas de carnes frías vegetarianas	75 g (2 ½ oz)	3,0
Salchicha sin carne	1 salchicha (70 g)	1,6

Sp: Quick Nutrition Check for Vitamin B12

© 2017 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

Hamburguesa vegetariana, de soya	1 hamburguesa (70 g)	1,4
Bebida de soya, fortificada	250 ml (1 taza)	1,0
Leche, yogur y queso		
Leche, (desnatada, 1 %, 2 %)	250 ml (1 taza)	1,3
Queso, cottage (requesón), 2 %	250 ml (1 taza)	1,1
Suero de leche (buttermilk), 2 %	250 ml (1 taza)	1,0
Queso, (edam, gouda)	175 ml (3/4 taza)	0,8
Yogur griego, 2 %	175 ml (3/4 taza)	0,6
Yogur (natural y con frutas)	175 ml (3/4 taza)	0,5
Queso (cheddar, mozzarella)	50 g (1 ½ oz)	0,4
Otros**		
Levadura nutricional, fortificada, copos grandes	16g, 30 ml (2 cucharadas colmadas)	8,0
Bebida de arroz o de almendra, fortificada	250 ml (1 taza)	1,0

Fuente: Archivo Nutricional Canadiense, consultado en noviembre de 2019

**Revise la tabla de información nutricional para ver las cantidades de vitamina B12 en los alimentos fortificados.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.