

**Octubre 2018**

**Gacetilla CINCAP**

## **“¿QUÉ ES, DÓNDE ESTÁ Y POR QUÉ ES IMPORTANTE LA VITAMINA B12?”**

La vitamina B12 es esencial para el ser humano. En forma natural sólo se encuentra en el reino animal. Desde CINCAP, les contamos acerca de la importancia de este nutriente en la alimentación y los beneficios del consumo de pollo para cubrir nuestras necesidades.

### **¿Qué son las vitaminas?**

Las vitaminas son un grupo de sustancias necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo. Las mismas no aportan energía (calorías) a la alimentación, pero son indispensables para el correcto aprovechamiento de la misma.

Existen 13 vitaminas que son esenciales para el organismo, en tanto éste no es capaz de producirlas, de manera que deben ser incorporadas a través de los alimentos.

### **¿Para qué sirve la Vitamina B12?**

La Vitamina B12, o cobalamina, es indispensable para la función normal de todas las células del organismo, y en especial para aquéllas del tubo digestivo, la médula ósea y el tejido nervioso. Es necesaria para la formación de ADN- el material genético de las células-, colabora en la formación de los glóbulos rojos de la sangre, en el mantenimiento del sistema nervioso central, y afecta la formación de mielina, sustancia que recubre a las neuronas y permite la transmisión del impulso nervioso.

### **¿Qué sucede si no se cubren las necesidades de Vitamina B12 del organismo?**

La deficiencia de Vitamina B12 ocasiona alteraciones a nivel de la sangre que provocan un tipo de anemia, con los síntomas habituales de la misma: palidez, fatiga, palpitaciones y respuesta disminuida al ejercicio. Estas complicaciones son reversibles luego del tratamiento con la vitamina.

En el 75 al 90% de los casos pueden presentarse además complicaciones neurológicas, las cuales incluyen alteraciones

en la sensibilidad y la motricidad, y alteraciones cognitivas que varían desde la pérdida de concentración y memoria, desorientación, hasta la demencia. Pueden agregarse alteraciones en la visión, insomnio, impotencia e incontinencia urinaria. Esto ocurre en un estadio tardío de la deficiencia, y dependiendo de la duración de la misma puede o no ser reversibles.

### **¿Existen riesgos por consumir demasiada Vitamina B12?**

No existe evidencia de efectos adversos asociados a consumo excesivo de vitamina B12, ya sea a través de los alimentos o de suplementos.

### **¿En qué alimentos se encuentra la Vitamina B12?**

La Vitamina B12 proviene de alimentos de origen animal. Las vísceras (hígado, riñón, corazón) son fuente importante de esta vitamina, al igual que los mariscos, seguidos por las carnes. Los lácteos la contienen en cantidades menores.

Los vegetales, a excepción de ciertas algas, no contienen esta vitamina, salvo que hayan sido fortificados, como es el caso de algunos cereales para desayuno o la leche de soja. Por este motivo, las personas que siguen un patrón de alimentación vegano están en riesgo de desarrollar deficiencia de esta vitamina en el mediano/largo plazo, una vez que se agotan las reservas del cuerpo. Asimismo, los lactantes de madres que han sido veganas por largo tiempo pueden recibir insuficiente B12 a través de la leche materna.

En general, la vitamina B12 no se destruye por la cocción de los alimentos.

**¿Cuál es el aporte de Vitamina B12 de la carne de pollo?**

La carne de pollo es rica en Vitamina B12. Una porción de carne de pollo cubre casi la cuarta parte de las necesidades diarias de esta vitamina en adultos sanos. Asimismo, los menudos de pollo también tienen una gran cantidad de B12. Esto es así debido a que, tanto en las aves como en el resto de los animales y en las personas, el hígado es el lugar de almacenamiento de la misma. De esta manera, apenas con 15 g de menudos se cubre el 100% del requerimiento diario de este nutriente.