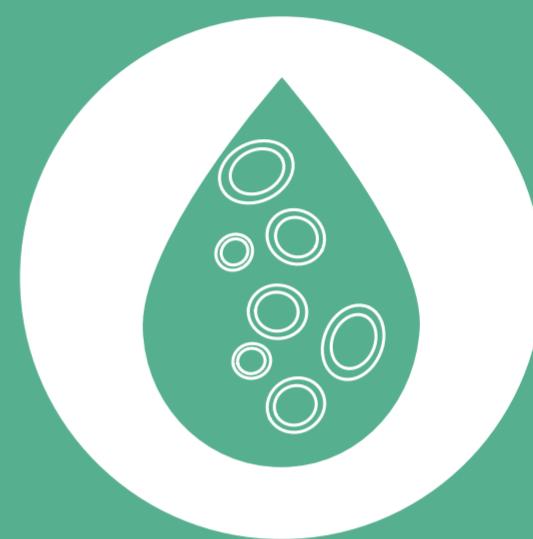


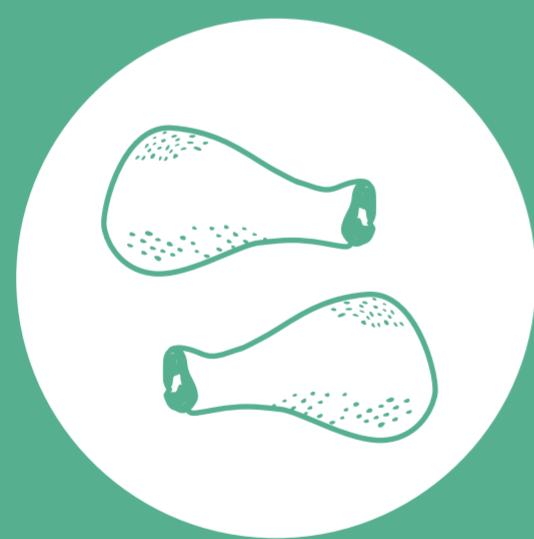
Vitamina B12

La vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre. Contribuye a la formación del ADN y ayuda a prevenir la anemia megaloblástica.



La vitamina B12 está presente de forma natural en alimentos de origen animal, y en el caso de algunos alimentos de origen vegetal, vienen fortificados con la vitamina B12.

Para consumir las cantidades recomendadas de vitamina B12, es recomendable comer alimentos variados como:



Pollo



Pescado



Leche



Derivados de la leche



Soya y frijoles



Hongos

www.epsnutricion.com.mx

Fuente: National Institute of Health (2021), <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-DatosEnEspañol/#:~:text=La%20vitamina%20B12%20es%20un,presente%20en%20todas%20las%C3%A9gulas.>