

# Vitamina B12

## Energía para tu cuerpo

¿Te interesa la alimentación saludable y quieres saber más sobre la vitamina B12? Entonces esta guía es exactamente lo que necesitas. Aquí encontrarás todos los datos relevantes presentados de manera clara y concisa.

### ¿Qué es la vitamina B12?

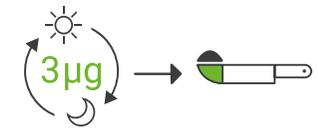
Esta vitamina hidrosoluble, también denominada cobalamina, es una de las vitaminas del grupo B. Participa en numerosos procesos metabólicos y ejerce una gran influencia en nuestro bienestar físico y mental. La vitamina B12 te da la energía que necesitas en tu día a día y refuerza tus nervios para afrontar situaciones estresantes.

- ✓ Vitamina B hidrosoluble
- ✓ También denominada cobalamina
- ✓ Refuerza tus nervios
- ✓ Indispensable para tu bienestar físico



### Esta es la cantidad de vitamina B12 que deberías consumir a diario

La S.E.D.C.A. (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación) recomienda un consumo diario de 3 microgramos de vitamina B12. Esto supone 0,003 mg (algo menos que una pizca de harina).



Esto corresponde por ejemplo a:



70 g  
de carne de vacuno



100 g  
de queso brie



300 ml  
de kéfir



¿Te gustaría saber en qué alimentos se halla la mayor concentración de vitamina B12? Aquí encontrarás la lista del **TOP 15 DE ALIMENTOS CON VITAMINA B12**.

[IR A LA LISTA](#)

## ¿Cómo se produce la vitamina B12??

La vitamina B12 es producida por microorganismos, pequeños seres vivos que solo pueden ser visualizados con un microscopio. Estos microorganismos se encuentran por regla general en cantidad suficiente en los alimentos de origen animal. La vitamina B12 es de especial importancia si eres vegetariano o vegano.

- **¿Sabías que los animales ingieren por regla general la vitamina B12 en los piensos enriquecidos?** Los rumiantes, como por ejemplo las vacas, pueden también producir vitamina B12 por sí mismos.

## ¿Qué efectos produce la vitamina B12 en el cuerpo?

La vitamina B12 desempeña un papel crucial en numerosos procesos metabólicos. He aquí un resumen de sus funciones más destacadas:



Síntesis de ADN



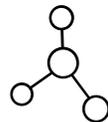
Regulación del sistema nervioso



Crecimiento y división celular



Formación de glóbulos rojos



Metabolismo del ácido fólico



Metabolismo energético

## Importancia de la vitamina B12 para el entrenamiento y el desarrollo muscular

¿Entrenas duro? Tu cuerpo necesita vitaminas y minerales en cantidad suficiente para que puedas alcanzar tus objetivos.

- Las vitaminas B 2, 6 y 12 desempeñan un papel crucial en el rendimiento de tu cuerpo.
- Ayudan a procesar grasas y aminoácidos.



Presta atención a tu consumo de vitaminas si entrenas con regularidad.

### Ventajas

- ✓ Concentración
- ✓ Motivación
- ✓ Resistencia
- ✓ Fuerza

¿Cuál es nuestro consejo para obtener resultados excepcionales con tu entrenamiento? **Nuestro Body Check gratuito.**

Solicita el cálculo de tu IMC y obtén consejos de entrenamiento y de alimentación personalizados.

[INICIAR MI BODY CHECK AHORA](#)

## Síntomas de la falta de vitamina B12



## Causas de la falta de vitamina B12

- Carencias relacionadas con la alimentación
- Alteración en la ingesta de la vitamina B12
- Trastornos intestinales
- Alteración en el uso de la vitamina B12

## Puedes comprobar tu nivel de vitamina B12 así

Puedes comprobar tu nivel de vitamina B12 gracias a las pruebas holo TC (holotranscobalamina) o a la prueba de AMM (ácido metilmalónico).

- ¿Cómo funcionan las pruebas para calcular tu nivel de vitamina B12?
- ¿Cómo se produce la vitamina B12?
- ¿Existe la vitamina B12 de origen vegetal?
- ¿Por qué el cuerpo humano no produce vitamina B12?

Nuestro COACH responderá encantado a tus preguntas.

## Tu dosis diaria de vitaminas

¿No logras cubrir actualmente con tu alimentación tus necesidades vitamínicas? Prueba nuestras Daily Vitamins.



- ✓ Ideales para tu día a día
- ✓ Vitaminas de frutas y verduras naturales
- ✓ Procesamiento cuidadoso

[IR AL PRODUCTO](#)