



SUPLEMENTO DIETARIO

Vitamina B12

Suplemento a base de vitamina B12 en comprimidos

Forma de uso: 1 comprimido diario. - Presentación: 15 comprimidos.

SUPERA LA INGESTA DIARIA DE REFERENCIA DE VITAMINA B12.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR COMPRIMIDO	% IDR CUBIERTO
Vitamina B12 (Cianocobalamina) 3.000 mcg	125.000% (SUPERA LA IDR)*

% Valores diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ.
No aporta cantidades significativas de valor energético, carbohidratos, proteínas, grasas, fibra alimentaria y sodio.

Ingredientes: VITAMINA B12, EST (INS 460i, 1201)

VITAMINA B12: La vitamina B12, también conocida como Cobalamina o Cianocobalamina, es una vitamina hidrosoluble (se disuelve en agua) de ORIGEN BACTERIANO, que luego de ser utilizada por el cuerpo, las cantidades sobrantes son eliminadas del organismo a través de la orina.

FUNCIONES DE LA VITAMINA B12

- Importante para el metabolismo de proteínas
- Ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre
- Participa en la síntesis de ADN
- Ayuda al mantenimiento del sistema nervioso central.

FUENTES ALIMENTICIAS: La vitamina B12 generalmente no está presente en los alimentos de origen vegetal, si no que se encuentra principalmente en alimentos de origen animal.

- Carne, Aves, Pescado, Huevos, Leche, Otros productos lácteos.

Asimismo el cuerpo absorbe mucho mejor la vitamina B12 proveniente de las fuentes de origen animal, que las de fuentes vegetales. La vitamina B12 se trata de una vitamina segura, y que es difícil de consumir su carencia puede tener efectos perjudiciales e incluso irreversibles.

LOS NIVELES BAJOS DE VITAMINA B12 PUEDE CAUSAR: Anemia, Anemia perniciosa, Pérdida del equilibrio y cambios en la movilidad, Entumecimiento y hormigueo en brazos y piernas, Debilidad y fatiga, Glositis y úlceras bucales, Alteración de la visión, Mareos, Palidez en la piel, Problemas en la producción de ADN necesario para producir glóbulos rojos.

LA DEFICIENCIA DE VITAMINA B12 OCURRE EN PERSONAS QUE:

- Siguen una dieta vegetariana estricta o vegana.
- Son mayores de 50 años.
- Han tenido una cirugía de estómago o intestinal (por ejemplo: para bajar de peso).
- Tienen afecciones digestivas como la enfermedad celiaca o la enfermedad de Crohn.

¿Sabías que la vitamina B12 NO es de origen animal, si no bacteriano? Al pensar que los vegetarianos necesitan estar especialmente atentos al aporte de esta vitamina, la sospecha inicial puede ser que se encuentre en los animales, sin embargo, no es así.

La vitamina B12 se sintetiza gracias a que los animales consumen alimentos contaminados por unas bacterias que sintetizan estas vitaminas. Por eso mismo la vitamina B12 es de ORIGEN BACTERIANO.

VEG12

- VEG12 es un suplemento dietario natural a base de vitamina B12 en comprimidos.
 - VEG12 no tiene colorantes, aromatizantes ni saborizantes.
 - VEG12 no aporta cantidades significativas de valor energético, carbohidratos, proteínas, grasas, fibra alimentaria y sodio.
- 1 comprimido de VEG12 tiene 3.000 mcg, superando así la IDR (Ingesta Diaria Recomendada).

IMPORTANTE:

- Consultar a su médico antes de consumir este producto.
- No utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños.
- Mantener fuera del alcance de los niños.