La Vitamina B12 es Importante

Las mujeres embarazadas necesitan Vitamina B12.
Si no consume suficiente Vitamina B12, le puede dar anemia de Vitamina B12. Cuando su cuerpo no recibe suficiente Vitamina B12, su sistema nervioso se puede dañar.

Hay Vitamina B12 en productos animal — como carne, leche, o huevos. Si no consume ninguno de esos alimentos, consulte con su médico. Tal vez necesite más Vitamina B12.

¿Cómo consigo más Vitamina B12?

- Coma productos de animal, como leche, queso, huevos, o carne.
- Coma productos de soya, como el tofu, fortificado con Vitamina B12. Lea las etiquetas.
- Pruebe la levadura preparada con Vitamina B12, como la marca Red Star®.
- Consulte con su médico, y pregúntele si debe tomar pastillas o deben inyectarle Vitamina B12.