



## Las mujeres embarazadas necesitan vitamina B12

Si no obtiene suficiente vitamina B12 podría tener anemia de vitamina B12. Una deficiencia de vitamina B12 también puede dañar su sistema nervioso.

La vitamina B12 se encuentra en alimentos de origen animal, como la carne de res, la leche y los huevos. Si no come estos alimentos, hable con su proveedor de atención médica, es posible que necesite más vitamina B12.

### ¿Cómo puedo obtener más vitamina B12?

- Coma alimentos de origen animal, como la leche, el queso, los huevos o la carne de res.
- Coma alimentos de soya fortificados con vitamina B12, como algunos tipos de tofú. Lea la etiqueta para verificar que tiene B12.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica si debería tomar pastillas o darse inyecciones de vitamina B12.

### Si no come alimentos de origen animal:

- Tiene que tomar un suplemento de vitamina B12; pregúntele a su proveedor de atención médica.
- El tempeh, el miso, las verduras de mar y otros alimentos de origen vegetal no son fuentes confiables de vitamina B12.
- Use leche de soya fortificada con vitamina B12, sustitutos de carne fortificados con vitamina B12 (alimentos hechos de gluten de trigo o soya que parecen ser carne de res, aves o pescado), barras energéticas fortificadas con vitamina B12 y suplementos de vitamina B12.
- Use levadura nutricional como por ejemplo Vegetarian Support Formula (Red Star T-6635+).
- Hable con un nutricionista titulado para verificar que está obteniendo la cantidad de vitamina B12 que usted y su bebé necesitan.