



## Tu cuerpo necesita suficientes vitaminas B1, B6 y B12

Medicina, 04/01/2017



Seguramente has escuchado millones de veces lo importante que es para tu salud que comas equilibradamente, y es que la base para un organismo

fuerte proviene de la variedad de nutrientes que se encuentran en los alimentos que consumes.

Ese es el caso de la vitamina B, un elemento clave para mantener la buena salud celular y adecuados niveles de energía, entre otras cosas. Ésta se divide en 8 tipos y no todos hacen lo mismo, además de que se encuentran en diferentes alimentos.

Entre los tipos de vitamina B se encuentran la B1, B6 y B12, cuya función es sumamente importante para el organismo y que, por lo tanto, su deficiencia puede llegar a provocarte diversos problemas de salud.

### **Piridoxina o Vitamina B6**

La vitamina B6 tiene diversas funciones importantes para el organismo, incluyendo ayudarle a usar y almacenar la energía de las proteínas y los carbohidratos que adquiere de los alimentos. También beneficia la formación de hemoglobina.

La deficiencia de vitamina B6, que se da especialmente entre los niños y adultos mayores, puede causar síntomas como debilidad muscular, nerviosismo, tics, susceptibilidad a las infecciones, dificultad para concentrarse, anemia, trastornos en la piel, como erupciones.

### **Tiamina o Vitamina B1**

La vitamina B1, también conocida como tiamina, fortalece el sistema inmunológico y mejora la capacidad del cuerpo para soportar condiciones estresantes. De igual manera el organismo la necesita para formar trifosfato de adenosina que las células utilizan como energía.

Cuando no consumes las suficientes cantidades de vitamina B1 puedes llegar a sufrir de dolores de cabeza, náuseas, fatiga, irritabilidad, labios agrietados, malestares estomacales e incluso depresión.