



Te dejamos info y enlaces a información científica sobre suplementación de vitamina B12

Si te cuesta leer en inglés, esta video que explica cómo traducir papers

<https://youtu.be/14fbpTG3SXk>

Sugiero empezar leyendo:

○ <https://veganhealth.org/vitamin-b12/explanation-of-vitamin-b12-recommendations/#Government%20Recommendations>

y también de los papers, como prioridad sugiero el De Baroni (o de Jack Norris)

“Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers” (ver en carpeta adjunta)

otro paper que habla de la b12 y algunas interacciones:

https://www.vrg.org/nutshell/la_vitamina_B12.php

Acá encontrás el link de acceso a los papers sugeridos, entre muchos más:

<https://drive.google.com/drive/folders/13sj6fkZ1ZGnL7s-4vyvkExW25Gs4gkwQ?usp=sharing>