

tiaminalB¹²



En México, hasta el **40%** de la población cuenta con una deficiencia de vitamina B, lo que trae consigo consecuencias de salud a largo plazo.^{1, 2}



1 de cada 3 mujeres presentan deficiencia de vitamina B.^{1, 2}

Esta deficiencia puede ser causada por:³



• Ingesta insuficiente



• Síndrome de malabsorción



• Alcoholismo



• Dieta alta en carbohidratos

Y por el uso crónico de medicamentos:³



• Diuréticos



• Barbitúricos



• Metformina



• Aminoglucósidos

Algunos de los síntomas de deficiencia de vitaminas B³



• Fatiga



• Anemia



• Anorexia



• Arritmia



• Neuropatía

Una sola cápsula de **Tiaminal[®]** al día cubre los requerimientos diarios de **vitamina B**, aunado a una dieta saludable.

Ingesta diaria recomendada de Vitamina B en adultos³

Vitamina	Mujeres	Hombres
B1	1.1 mg	1.2 mg
B6	1-1.7 mg	1-1.7 mg
B12	2.4 mcg	2.4 mcg

Para evitar deficiencias de **vitamina B**, el consumo de **Tiaminal®** cápsula es una opción que cubre los requerimientos diarios recomendados.

Contenido de vitamina B en Tiaminal® y otros vitamínicos

Vitamina	Tiaminal®*	Competidor 1	Competidor 2
B1	100 mg	36 mg	100 mg
B6	50 mg	10 mg	5 mg
B12	250 mcg	18 mcg	50 mcg



*Debido a la absorción de la capsula, se cumple con todos los requerimientos diarios

MATERIAL EXCLUSIVO PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD.

Referencias: 1. Allen L. H. (2009). How common is vitamin B-12 deficiency?. The American journal of clinical nutrition, 89(2), 693S-6S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26947A> 2. De la Cruz-Góngora V, García-Guerra A, Shamah-Levy T, Villalpando S, Valdez-Echeverría R, Mejía-Rodríguez F. Estado de micronutrientes en niños, niñas y mujeres mexicanas: análisis de la Ensanut Continua 2022. Salud Publica Mex. 2023;65(supl 1):S231-S237. <https://doi.org/10.21149/14781> 3. Hanna, M., Jaqua, E., Nguyen, V., & Clay, J. (2022). B Vitamins: Functions and Uses in Medicine. The Permanente journal, 26(2), 89-97. <https://doi.org/10.7812/TPP/21.204>

Tiaminal® Cápsulas: N° de Registro 63741 SSA-VI
No. Aviso publicitario: 2415052002C00113

tiaminal B₁₂

Silanes