

# **El Mito de la Vitamina B<sub>12</sub>**

---

**por José Manuel Casado Sierra**

---



**HIGEIA**

· Viviendo en armonía  
con la naturaleza

El autor de la presente publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud.

En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Primera edición: 1998

Segunda edición: agosto de 2002

Copyright por José Manuel Casado Sierra

ISBN : 84-88722-15-X

Impreso en España

Editorial HIGEA

c/Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Teléfono: 91.846.11.76. Fax: 91.846.42.16

E-mail: [inf@higea.org](mailto:inf@higea.org) . <http://www.higea.org>

SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO  
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO  
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS .

SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS  
QUE VISITES NUESTRA WEB. SI NOS FACILITAS TU  
E-MAIL TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE  
DE NUESTRAS NOVEDADES.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU CONFIANZA Y APOYO!

"Esta publicación está dedicada a mi mejor amigo,  
pues conoce el esfuerzo y energías invertidas  
en este importante proyecto a pesar de  
las dificultades que han aparecido  
a lo largo del camino"

# Introducción

---

*"¿Quieres saber si tienes suficiente vitamina B<sub>12</sub> en tu cuerpo? Es sencilla la respuesta: si estás viv@, tienes una plétora de B<sub>12</sub> en tu organismo, el cual hospeda a miles de bacterias que son las que la fabrican. Para asegurarte la adecuada absorción de esta vitamina consume una dieta de alimentos vegetales, evita drogas y medicamentos lo máximo que puedas y déjate guiar por el sentido común y no por las críticas y objeciones de personas e instituciones que lo más cerca que han visto a un ser humano sano ha sido en las películas en blanco y negro del mítico tarzán."*

**- El autor**

Tras catorce años practicando y enseñando un estilo de vida sano. Tras catorce años consumiendo una dieta a base de alimentos vegetales, he creído conveniente y necesario escribir esta publicación para aclarar uno de los diversos mitos dietéticos que han creado y crean más miedos y temores entre los que comen animales y los que deciden optar por una dieta vegetariana, me refiero estimado lector al mito de la vitamina B<sub>12</sub>.

Puedo afirmar con la experiencia de estos catorce años consumiendo una dieta con alimentos vegetales, con la información obtenida en diferentes publicaciones de carácter científico, con el conocimiento de las experiencias de otras muchas personas vegetarianas y con otras que han seguido mis consejos sobre la dieta y la salud, que la persona que decida alimentarse a base de alimentos vegetales no sufrirá deficiencia de B<sub>12</sub> y que, en cambio, las personas que practican un estilo de vida convencional, lo que implica el consumo de alimentos animales, son los que tienen un mayor riesgo de sufrir deficiencia de tal vitamina.

Espero que la información presentada en las próximas páginas te ayude definitivamente a aclarar este mito longevo y problemático presente en las mentes de muchas personas. Gracias por elegir esta guía. Disfruta de su lectura.