



**Docente:**

**Alumna: Paola Pinto Pérez**

**Materia: Nutrición clínica**

**Carrera: Enfermería**

**Grupo: "A"**

**Pichucalco, chis. Julio, 2020**

## **DEFICIENCIA DE VITAMINA**

**Deficiencia de vitamina A normalmente proviene de un consumo inadecuado de alimentos con mucha vitamina A.**

**Apartes de los problemas dietéticos, la deficiencia de hierro y consumo excesivo de alcohol pueden ser causas de deficiencia de vitamina A.**

**La primera evidencia de una deficiencia de vitamina A es la dificultad para adaptarse a la oscuridad o la ceguera nocturna. Una deficiencia de vitamina A leve puede resultar en cambios en la comisura de los ojos.**

**Deficiencia de vitamina D significa que no está recibiendo suficiente vitamina D para mantenerse saludable. La vitamina D ayuda el cuerpo a absorber el calcio. El calcio es uno de los principales componentes de los huesos. Las causas de deficiencia de vitamina D no recibe suficiente vitamina D en su dieta. No absorbe suficiente vitamina D de los alimentos.**

**Deficiencia de vitamina E en personas con una desnutrición grave y con afecciones que ocasionan una mala absorción de las grasas de los alimentos. Una deficiencia grave de vitamina E provoca principalmente síntomas neurológicos, inclusive equilibrio y coordinación deficiente, daños los nervios sensoriales, debilidad muscular y daño en la retina del ojo.**

**Deficiencia de vitamina K no es común en adultos sanos pues que la vitamina K está presente en muchos alimentos. Los adultos con riesgo de deficiencia de vitamina K incluye aquellos que toman fármacos inhibidores de la coagulación de la sangre.**

**Deficiencia de vitamina K manifiesta deriva en una coagulación de la sangre deficiente, demostrada normalmente mediante pruebas de laboratorio que miden el tiempo de coagulación.**

## **DIFICIENCIA DE VITAMINA**

**La deficiencia de vitamina B1 (tiamina) afecta a los sistemas cardiovascular, nervioso, muscular y gastrointestinal.**

**La enfermedad resultante de una deficiencia grave de tiamina se llama 'beriberi. Dependiendo de los sistemas afectados por la deficiencia grave de tiamina, el beriberi se califica como seco (daños en los nervios de las piernas y brazos), húmedo (daño en el corazón) o cerebral.**

**El alcohólico sufre un mayor riesgo de una deficiencia de vitamina B2 debido a una menor ingesta, una menor absorción o una utilización deficiente de la riboflavina. Los síntomas de deficiencia de vitamina B2 incluyen irritación de garganta, enrojecimiento e inflamación del revestimiento de la boca y la garganta, grieta y llagas en los labios.**

**La deficiencia de niacina puede provenir de una ingesta dietética inadecuada de vitamina B3 (niacina) y triptófano, un aminoácido dietético a partir del cual se puede sintetizar.**

**Los síntomas más comunes de la deficiencia de niacina afectan a la piel, sistema digestivo y el sistema nervioso.**

**La vitamina B6 está presente en la mayoría de los alimentos, la deficiencia dietética es rara. La deficiencia secundaria suele ser el resultado de varios trastornos. Los síntomas pueden incluir neuropatía periférica, un síndrome semejante a la pelagra, anemia, y convulsiones que, en especial en lactantes, puede no resolverse con fármacos antiepiléptico.**

**La vitamina B9 suele estar causada por una insuficiencia dietética. No obstante, se puede producir una deficiencia en otra serie de situaciones, como un embarazo o cáncer, que resulta en una mayor división celular y metabolismo y, por lo tanto, crea una mayor demanda de folato en el cuerpo.**

**La absorción de la vitamina B12 de los alimentos requiere que el estómago, el páncreas y el tracto digestivo (intestino) funcionen con normalidad. Las causas más comunes de una deficiencia de vitamina B12 son una deficiencia autoinmunitaria.**

## **MINERALES**

**El nivel bajo de potasio en la sangre es una afección en el cual la cantidad de potasio en la sangre está por debajo de lo normal. Las causas comunes del potasio bajo en la sangre incluyen: Diarrea o vómito, trastornos alimentarios, hiperaldosteronismo y enfermedad renal crónica.**

**Deficiencia puede no presentar síntomas, pero las personas pueden sufrir: Todo el cuerpo aturdimiento ligero, fatiga o mareos. Corazón: palpitaciones o frecuencia cardíaca rápida. También comunes: dificultad para respirar, palidez o uñas que bardizas.**

**Un nivel bajo de calcio en la sangre implica normalmente una función anormal de las glándulas que producen la hormona paratiroidea responsable de regular los niveles de calcio.**