

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

“ACT. 3. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
DE HC, LIPIDOS, PROTEINAS, VITAMINAS Y
MINERALES”

NUTRICIÓN

LIC:
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

PRESENTA:
Andrea Montserrat Sánchez López

MEDICINA HUMANA

2° SEMESTRE

OCTUBRE de 2020
Comitán de Domínguez, Chiapas



Vitaminas	Minerales
• Vitamina A: 800 µg	• Potasio: 2.000 mg
• Vitamina D: 5 µg	• Cloruro: 800 mg
• Vitamina E: 12 mg	• Calcio: 800 mg
• Vitamina K: 75 µg	• Calcio: 800 mg
• Vitamina C: 80 mg	• Fósforo: 700 mg
• Tiamina: 1,1 mg	• Magnesio: 375 mg
• Riboflavina: 1,4 mg	• Hierro: 14 mg
• Niacina: 16 mg	• Zinc: 10 mg
• Vitamina B ₆ : 1,4 mg	• Cobre: 1 mg
• Ácido fólico: 200 µg	• Manganeseo: 2 mg
• Vitamina B ₁₂ : 2,5 µg	• Fluoruro: 3,5 mg
• Biotina: 50 µg	• Selenio: 55 µg
• Ácido pantoténico: 6 mg	• Cromo: 40 µg
	• Molibdeno: 50 µg
	• Yodo: 150 µg

