



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.

3ER. SEMESTRE.

1ERA. UNIDAD.

MATERIA:
NUTRICION.

DOCENTE:
DRA. MARTINEZ LOPEZ KATIA PAOLA.

ALUMNO:
HERNANDEZ URBINA ANTONIO RAMON.

FECHA:
VIERNES, 03 DE SEPTIEMBRE DE 2021.

NUTRIENTES:	CAUSA DE SU DEFICIENCIA:	ALIMENTOS DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:
Vitamina A	<ul style="list-style-type: none"> - Ceguera en niños. - Mortalidad materna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zanahoria. - Col rizada. - Brócoli. - Damasco. - Papaya. - Durazno.
Vitamina D	<ul style="list-style-type: none"> - Retrasos o anomalías en el crecimiento de los huesos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceite de hígado de bacalao. - Salmon. - Productos lácteos fortificados con vitamina D.
Vitamina E	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedad de Crohn. - Enfermedades del hígado. - Fibrosis quística. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceites vegetales de maíz. - Nueces. - Semillas de girasol. - Espinacas. - Brócoli.
Vitamina K	<ul style="list-style-type: none"> - Hematomas. - Problemas de sangrado. - Aumenta el riesgo de osteoporosis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espinaca. - Brócoli. - Lechuga. - Aceites vegetales. - Arándanos azules. - Higos. - Queso. - Huevo. - Granos de soja.
Vitamina B-1	<ul style="list-style-type: none"> - Daño nervioso y muscular. - Afecta al corazón. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan. - Cereales. - Harinas. - Pastas. - Carne de res y cerdo. - Huevos. - Legumbres. - Nueces y semillas.
Vitamina B-12	<ul style="list-style-type: none"> - Anemia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pescados. - Huevos. - Leche. - Almejas. - Hígado de res.

Vitamina B-6	<ul style="list-style-type: none"> - Anemia. - Neuropatía periférica. - Dermatitis seborreica. - Glositis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atún. - Salmon. - Legumbres. - Carne de res y cerdo. - Nueces. - Garbanzos de lata.
Vitamina B-2	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en la piel. - Pérdida de cabello. - Trastornos hepáticos. - Problemas del sistema reproductivo y nervioso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Productos lácteos. - Huevos. - Legumbres. - Leche. - Nueces.
Vitamina B-5	<ul style="list-style-type: none"> - Infecciones respiratorias. - Acidez estomacal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de res, pollo y mariscos. - Huevos. - Leche. - Champiñones. - Trigo integral, arroz integral y avena.
Vitamina B-3	<ul style="list-style-type: none"> - Pelagra. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pescados. - Pollo. - Productos lácteos. - Huevos. - Cereales. - Pan.
Vitamina B-9	<ul style="list-style-type: none"> - Anomalías congénitas graves. - Problemas de crecimiento. - Anemia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras de hoja oscura. - Carnes de aves, cerdo y mariscos.
Vitamina B-7	<ul style="list-style-type: none"> - Debilitamiento del cabello. - Pérdida de pelo corporal. - Erupción cutánea alrededor de los ojos, nariz, boca y la zona anal. - Convulsiones. - Infección de la piel. - Uñas frágiles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nueces. - Cacahuates. - Cereales. - Leche. - Yemas de huevo. - Salmones. - Hongo. - Coliflor.

	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos del sistema nervioso. 	
Vitamina C	<ul style="list-style-type: none"> - Escorbuto, que causa anemia. - Sangrado de encías. - Hematomas. - Mala cicatrización de heridas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Naranjas. - Brócoli. - Fresas. - Melón. - Tomates.
Magnesio	<ul style="list-style-type: none"> - Confusión y disminución de reflejos. - Hipertensión arterial. - Ritmos cardiacos irregulares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas. - Almendras. - Cacahuates. - Chocolate negro. - Aguacate.
Calcio	<ul style="list-style-type: none"> - Debilitamiento de los huesos a causa de la osteoporosis. - Aparición de convulsiones. - Ritmo cardiaco anormal. - La muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche. - Yogur. - Queso. - Brócoli. - Cereales fortificados con calcio.
Fosforo	<ul style="list-style-type: none"> - Anemia. - Debilidad muscular. - Problemas de coordinación. - Huesos blandos y deformados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Productos lácteos. - Pan. - Tortilla. - Arroz integral. - Aves de corral. - Pescado. - Huevos. - Lentejas y frijoles.
Azufre		<ul style="list-style-type: none"> - Pescado. - Huevos. - Lácteos. - Cebolla.
Sodio	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza. - Náuseas y vomito. - Calambres musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sal de mesa. - Galletas y bizcochos. - Embutidos. - Quesos y lácteos. - Cubitos de caldo.
Potasio	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmos cardiacos anormales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plátano. - Melón. - Kiwi.
Cloruro	<ul style="list-style-type: none"> - Perdida de líquidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sal de cocina.

		<ul style="list-style-type: none"> - Sal de mar. - Algas marinas. - Tomates. - Lechuga. - Apios. - Aceitunas.
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> - Anemia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes rojas. - Verduras de hoja oscura. - Yema de huevo.
Selenio	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedad de Keshan. - Infertilidad en hombres. - Enfermedad de Kashinbeck. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pescados y mariscos. - Carnes rojas. - Huevos. - Pollo. - Ajo.
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> - Perdida de cabello. - Lesiones en los ojos y piel. - Problemas de cicatrización de heridas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes rojas. - Huevos. - Hígado. - Pipas de calabaza.
Cromo	<ul style="list-style-type: none"> - Deterioro del metabolismo de la glucosa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de res. - Huevos. - Pollo. - Brócoli.
Cobre	<ul style="list-style-type: none"> - Anemia. - Neutropenia. - Anormalidades esqueléticas. - Hemorragias subperiósticas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Legumbres. - Nueces. - Riñones e hígados.
Yodo	<ul style="list-style-type: none"> - Retraso mental. - Parálisis cerebral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pescados y mariscos. - Cereales. - Lácteos.
Fluoruro	<ul style="list-style-type: none"> - Caries dentales. - Huesos y dientes débiles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Te. - café. - Pescados y mariscos.
Molibdeno	<ul style="list-style-type: none"> - Convulsiones. - Luxación del cristalino. - Opistótonos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Legumbres. - Arroz. - Nueces. - Productos lácteos.

		<ul style="list-style-type: none"> - Carne de res y pollo. - Huevos.
Proteína	<ul style="list-style-type: none"> - Desnutrición. - Retraso del crecimiento. - Disminución de la inmunidad. - Alteraciones de la piel. - Falta de apetito. <ul style="list-style-type: none"> - Anemia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes rojas. - Aves, incluyendo pollo y pavo. - Pescado y mariscos. - Frijoles y legumbres. - Huevos. - Productos lácteos. <ul style="list-style-type: none"> - Nueces.