



**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.

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

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

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

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

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