



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC. EN MEDICINA HUMANA**

**TERCER SEMESTRE
PRIMER PARCIAL**

NUTRICIÓN

CATEDRATICO:

Dra. Katia Paola

ALUMNA:

Daniela de los Ángeles Ramírez Manuel

NUTRIENTE	DEFICIENCIA	ALIMENTO
NITROGENO	<ul style="list-style-type: none"> > Falta de relajación de los músculos: > Problemas en el sistema cardiovascular > Problemas en el sistema nervioso central y periférico 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes rojas > atún - Pescados > Lentejas. - Frutas - Verduras - Cereales - Legumbres en general
FOSFORO	<ul style="list-style-type: none"> > Anemia > Debilidad muscular > Problemas de coordinación > Dolor oseo > Riesgo de infección 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogurth - Leche - Queso - Pan - Tortillas - Avena - Pescado - Huevos - Nueces
POTASIO	<ul style="list-style-type: none"> - Debilidad - Fatiga - Dolores musculares - Dificultades para respirar - Taquicardia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas - Col - Uvas - Moras - Zanahorias - Papas
CALCIO	<ul style="list-style-type: none"> - Osteoporosis - Insomnio - Hipertensión 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche - Queso - Yogurth - Brocoli - Sardinas - Salmon - Huevo
ZINC	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de cabello - Diarrea - Pérdida de apetito - Problemas de cicatrización - Pérdida de peso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de res, cerdo y cordero - Pollo - Nueces - Legumbres - Levadura - Granos enteros
HIERRO	<ul style="list-style-type: none"> - Anemia 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes - Mariscos - Espinacas - Legumbres - Semilla de calabaza
MAGNESIO	<ul style="list-style-type: none"> - Hipomagnesemia - Alteración en el SNC. - Ansiedad - Depresión 	<ul style="list-style-type: none"> - Maíz - Chocolate - Pan integral - Lentejas - Queso - Papa - Pasta
AZUFRE	<ul style="list-style-type: none"> - Artrosis - Dificultad para respirar - Edema pulmonar - Insuficiencia cardiaca 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne - Pescado - Huevos - Lácteos - Ajo - Cebolla - Espárrago
FOSFATO	<ul style="list-style-type: none"> - Hiperfosfatemia 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan - Tortillas - Arroz - Avena - Carnes - Pescado - Huevos - Nueces - frijoles