

ANTONIO CABRERA RAMIREZ

LIC. EN NUTRICIÓN

UDS

TAPACHULA, CHIAPAS

NUTRICIÓN EN MEDICINA ALTERNATIVA



vitaminas liposolubles	Función	Déficit	Fuente
<ul style="list-style-type: none"> Vitamina A 	<p>La vitamina A ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos.</p>	<p>La carencia de vitamina A puede causar ceguera. También puede aumentar el riesgo de contraer infecciones graves y, algunas veces, mortales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Frutas de color oscuro Hortalizas de hoja verde Yema del huevo Productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche) Hígado, carne de res y pescado
<ul style="list-style-type: none"> Vitamina D 	<p>La vitamina D también se conoce como "la vitamina del sol" debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar. De 10 a 15 minutos de exposición al sol 3 veces a la semana son suficientes para producir los requerimientos corporales de esta vitamina. Esta vitamina le ayuda al cuerpo a absorber el calcio. necesita el calcio para el desarrollo normal y el mantenimiento de dientes y huesos sanos. Asimismo, ayuda a mantener niveles sanguíneos apropiados de calcio y fósforo.</p>	<p>Los niveles muy bajos de vitamina D durante largos periodos de tiempo pueden conducir a una pérdida de densidad ósea</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pescado (graso como el salmón, la caballa, el arenque y la perca emperador) Aceites de hígado de pescado (aceite de hígado de bacalao) Cereales enriquecidos Productos lácteos y leche enriquecidos (queso, yogur, mantequilla y crema de leche)
<ul style="list-style-type: none"> Vitamina E 	<p>La vitamina E es un antioxidante, conocida también como tocoferol. Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K.</p>	<p>La deficiencia de vitamina E puede causar daños a los nervios y los músculos con pérdida de sensibilidad en los brazos y las piernas, pérdida de control del movimiento corporal, debilidad muscular y problemas de la visión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aguacate Hortalizas de hoja verde oscura (espinaca, brócoli, espárrago y hojas de nabo) Margarina (hechas de aceite de cártamo, maíz y girasol) Aceites (cártamo, maíz y girasol) Papaya y mango Semillas y nueces Germen de trigo y aceite de germen de trigo
<ul style="list-style-type: none"> Vitamina K 	<p>La vitamina K es necesaria porque sin ella, la sangre no se solidificaría (coagularía). Algunos estudios sugieren que es importante para la salud de los huesos.</p>	<p>La deficiencia de vitamina K resulta de una ingestión extremadamente escasa, malabsorción de lípidos o administración de anticoagulantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Repollo (col) Coliflor Cereales Hortalizas de hoja verde oscura (brócoli, col de Bruselas y espárrago)

			<ul style="list-style-type: none"> • Verduras de hoja oscura (espinaca, col rizada, berza y hojas de nabo) • Pescado, hígado, carne de res y huevos
--	--	--	---

vitaminas hidrosolubles	Función	Déficit	Fuente
<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina C 	La vitamina C, también llamada ácido ascórbico, es un antioxidante que favorece los dientes y encías sanos. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable. También es esencial para la cicatrización de heridas.	El escorbuto causa debilidad general, anemia, gingivitis y hemorragias cutáneas.	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Coles de Bruselas • Repollo • Coliflor • Cítricos • Patatas • Espinaca • Fresas • Tomate y jugo de tomate
<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina B1 (tiamina) 	La tiamina (vitamina B1) ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía. Obtener suficientes carbohidratos es muy importante durante el embarazo y la lactancia. También es esencial para el funcionamiento del corazón y las neuronas sanas.	Una falta de tiamina puede causar debilidad, fatiga, psicosis y daño neurológico. El beriberi generalmente se debe a una dieta deficiente o por el alcoholismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Leche en polvo • Huevo • Pan y harina enriquecidos • Carnes magras • Legumbres (frijoles secos) • Nueces y semillas • Vísceras • Guisantes • Granos integrales
<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina B2 (riboflavina) 	La riboflavina (vitamina B2) funciona en conjunto con las otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.	La carencia de riboflavina causa trastornos en la piel, ulceraciones en las comisuras de la boca, labios hinchados y agrietados, caída del cabello, dolor de garganta	
<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina B3 (niacina) 	La niacina es una vitamina del complejo B que ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. En dosis altas también tiene efectos que reducen el colesterol.	La deficiencia grave de niacina causa una enfermedad conocida como pelagra. Piel áspera que se vuelve roja o marrón en el sol.	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Huevos • Panes enriquecidos y cereales fortificados • Pescado (atún y peces de agua salada) • Carnes magras • Legumbres • Nueces • Patata

		Una lengua roja brillante.	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de aves de corral
<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina B6 (piridoxina) 	La vitamina B6 también se denomina piridoxina. La vitamina B6 ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función cerebral. Esta vitamina también juega un papel importante en las proteínas que participan de muchas reacciones químicas en el cuerpo. Mientras más proteína coma, más piridoxina requiere su cuerpo.	Las personas que no consumen suficiente vitamina B6 pueden presentar una variedad de síntomas, entre ellos, anemia, erupciones con picazón, labios escamosos, grietas en las comisuras de los labios e inflamación de la lengua.	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Plátano (banano) • Legumbres (frijoles secos) • Carne de res • Nueces • Carne de aves de corral • Granos integrales (la molienda y el procesamiento eliminan mucha de esta vitamina)
<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina B12 (cianocobalamina) 	La vitamina B12, al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo. También ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.	La carencia de vitamina B12 puede ocasionar una reducción de los glóbulos rojos saludables (anemia).	<ul style="list-style-type: none"> • Carne • Huevos • Alimentos fortificados como la leche de soya (soja) • Leche y productos lácteos • Vísceras (hígado y riñón) • Carne de aves de corral • Mariscos
<ul style="list-style-type: none"> • Folato (ácido fólico y B9) Folato (ácido fólico o B9) 	El folato actúa con la vitamina B12 para ayudar en la formación de glóbulos rojos. Es necesario para la producción del ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular. Cualquier mujer embarazada debe asegurarse de consumir cantidades adecuadas de folato. Los niveles bajos de esta vitamina están asociados con defectos congénitos como la espina bífida. Muchos alimentos vienen ahora enriquecidos con folato en forma de ácido fólico.	Cuando el nivel no es suficiente, el resultado puede ser un número insuficiente de glóbulos rojos sanos (anemia por deficiencia de vitaminas).	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos y brócoli • Remolachas • Levadura de la cerveza • Frijoles secos (moteado, blanco común, poroto, lima) • Cereales fortificados • Hortalizas de hoja verde (espinaca y lechuga romana) • Lentejas • Naranjas y jugo de naranja • Mantequilla de maní • Germen del trigo
<ul style="list-style-type: none"> • Ácido patoténico (B5) 	El ácido pantoténico (vitamina B5) es esencial para el metabolismo de los alimentos. También desempeña un papel en la producción de hormonas y colesterol.	La deficiencia grave puede causar entumecimiento y ardor en las manos y los pies, dolor de cabeza, cansancio extremo,	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Brócoli, col rizada y otras hortalizas en la familia del repollo • Huevos • Legumbres y lentejas • Leche • Champiñones • Vísceras

		irritabilidad, desasosiego, problemas para dormir, dolor de estómago, acidez estomacal, diarrea, náuseas, vómitos y pérdida del apetito.	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de aves de corral • Patata blanca y camote • Cereales de granos integrales
<ul style="list-style-type: none"> • Biotina (B6) 	El ácido pantoténico y la biotina son necesarios para el crecimiento. Ayudan al cuerpo a descomponer y utilizar los alimentos. Esto se denomina metabolismo. Se necesitan los dos para producir ácidos grasos.	Las personas que no consumen suficiente vitamina B6 pueden presentar una variedad de síntomas, entre ellos, anemia, erupciones con picazón, labios escamosos, grietas en las comisuras de los labios e inflamación de la lengua.	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Plátano (banano) • Legumbres (frijoles secos) • Carne de res • Nueces • Carne de aves de corral • Granos integrales (la molienda y el procesamiento eliminan mucha de esta vitamina)