



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

QUINTO CUATRIMESTRE

PRIMER PARCIAL

MEDICINA ALTERNATIVA

CUADRO

DOCENTE:

ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

ALUMNA

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

nombre	función	déficit	fuentes
--------	---------	---------	---------

B1/Tiamina	<ul style="list-style-type: none"> ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía La tiamina también juega un papel en la contracción muscular y la conducción de las señales nerviosas 	<ul style="list-style-type: none"> Una falta de tiamina puede causar debilidad, fatiga, psicosis y daño neurológico 	<ul style="list-style-type: none"> Productos integrales los cereales: el arroz, la pasta y la harina Germen de trigo Carne de res y de cerdo Trucha y atún de aleta azul Huevos Legumbres y arvejas (guisantes) Nueces y semillas
B2/riboflavina	<ul style="list-style-type: none"> Es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo. La riboflavina ayuda a convertir los alimentos consumidos por una persona en la energía que necesita. 	<ul style="list-style-type: none"> causa trastornos en la piel, ulceraciones en las comisuras de la boca, labios hinchados y agrietados, caída del cabello, dolor de garganta, trastornos hepáticos y problemas del sistema reproductivo y del nervioso. 	<ul style="list-style-type: none"> huevos, vísceras (como hígado y riñones), carnes magras y leche parcialmente descremada algunas hortalizas (como hongos y espinacas) cereales fortificados, pan y otros productos a base de cereales
B3/niacina	<ul style="list-style-type: none"> La niacina es una vitamina B que el cuerpo crea y utiliza para convertir los alimentos en energía. Esta ayuda a mantener sanos el sistema nervioso, el 	<ul style="list-style-type: none"> Pelagra: Piel áspera que se vuelve roja o marrón en el sol Una lengua roja brillante Vómito, estreñimiento o diarrea Depresión 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos de origen animal, como aves de corral, carne de res, de cerdo y pescado Algunos tipos de nueces, legumbres y granos Alimentos enriquecidos y fortificados, como

	aparato digestivo y la piel.	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza 	muchos panes y cereales
B6/ piridoxina	<ul style="list-style-type: none"> • La piridoxina ayuda a mantener sanos los nervios y la piel, luchar contra las infecciones, mantener normales las concentraciones de azúcar en la sangre, elaborar glóbulos rojos y hacer que algunas enzimas funcionen correctamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anemia • Erupciones con picazón • Labios escamosos • grietas en las comisuras de los labios • inflamación de la lengua 	<ul style="list-style-type: none"> • papas y otros vegetales con almidón, que son la principal fuente de vitamina B6. • frutas (que no sean cítricas), que también son una de las fuentes principales de vitamina B6.
B9/ ácido fólico	<ul style="list-style-type: none"> • es importante en la formación de los glóbulos rojos y para el crecimiento y la función saludables de las células. Este nutriente es esencial durante el comienzo del embarazo para reducir el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y la espina dorsal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga, irritabilidad, o diarrea • Crecimiento insuficiente • Lengua lisa y sensible 	<ul style="list-style-type: none"> • verduras de hoja verde oscuro, frijoles, guisantes y nueces. • Las frutas con alto contenido de folato incluyen naranjas, limones amarillos, plátanos, melones y fresas. La forma sintética del folato es el ácido fólico
B12/ cobalamina	<ul style="list-style-type: none"> • ayuda a producir glóbulos rojos, ADN, ARN, energía y tejidos, y mantener sanas las células nerviosas. 	<ul style="list-style-type: none"> • La carencia de esta vitamina da lugar a anemia, lo que a su vez provoca palidez, debilidad, fatiga y, si es grave, dificultad respiratoria y mareos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo se encuentra en productos de origen animal, como el hígado, la carne de cerdo, el pescado, la levadura, los huevos y los

			productos lácteos.
B5/ ácido pantotámico	<ul style="list-style-type: none"> la fabricación y descomposición de las grasas. 	<ul style="list-style-type: none"> La deficiencia grave puede causar entumecimiento y ardor en las manos y los pies, dolor de cabeza, cansancio extremo, irritabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res, pollo, mariscos y vísceras Huevos y leche Verduras como champiñones (especialmente shiitakes), aguacates, papas y brócoli Granos enteros, como trigo integral, arroz integral y avena Maní, semillas de girasol y garbanzos
B7/ biotina	<ul style="list-style-type: none"> La Biotina es un componente vital de las enzimas que permiten el uso de energía de las grasas e hidratos de carbono. También ayuda a mantener la salud de la piel, el sistema nervioso, el metabolismo y las células. 	<ul style="list-style-type: none"> La deficiencia de biotina puede causar debilitamiento del cabello y pérdida de bello corporal. erupción cutánea alrededor de los ojos, la nariz, la boca y la zona anal 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes, pescado, huevos y vísceras (como hígado) Semillas y nueces Ciertas verduras y hortalizas (como batata, espinaca y brócoli)

C/ ácido ascórbico	<ul style="list-style-type: none"> ayuda a combatir las infecciones, cicatrizar las heridas y mantener los tejidos sanos. Es un antioxidante que previene el daño a los tejidos causado por los radicales libres 	<ul style="list-style-type: none"> El escorbuto causa debilidad general, anemia, gingivitis y hemorragias cutáneas. 	<ul style="list-style-type: none"> frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes y kiwi, ricos en vitamina C. otras frutas y verduras, como brócoli, fresas, melón, papas horneadas y tomates.
---------------------------	---	--	--

<p>Vitamina A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • es importante para la visión normal, el sistema inmunitario, la reproducción, además del crecimiento y el desarrollo. La vitamina A también ayuda al buen funcionamiento del corazón, los pulmones y otros órganos 	<ul style="list-style-type: none"> • altera la inmunidad y la hematopoyesis y causa exantemas y trastornos oculares típicos 	<p>el pescado, en las vísceras (como el hígado), los productos lácteos y los huevos</p>
<p>Vitamina D</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ayuda al cuerpo a absorber el calcio, uno de los principales elementos que constituyen los huesos. 	<ul style="list-style-type: none"> • puede conducir a una pérdida de densidad ósea, lo que puede llevar a sufrir osteoporosis y fracturas (huesos rotos). 	<ul style="list-style-type: none"> • yemas de huevo, pescado de agua salada e hígado. Otros alimentos, como la leche y el cereal, muchas veces están enriquecidos con vitamina D.
<p>Vitamina E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En el cuerpo, actúa como 	<ul style="list-style-type: none"> • La deficiencia de vitamina E 	<ul style="list-style-type: none"> • los aceites vegetales

	<p>antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres</p>	<p>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>	<p>(como aceites de germen de trigo, girasol y cártamo), frutos secos (como almendras), semillas (como semillas de girasol) y hortalizas de hojas verdes (como espinaca y brócoli)</p>
<p>Vitamina E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos, y para otras funciones del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • disminuye los niveles de protrombina y otros factores de la coagulación dependientes de la vitamina K, lo que ocasiona una coagulación defectuosa y, potencialmente, sangrado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hortalizas de hojas verdes como la espinaca, col rizada (o berza), brócoli y lechuga • Aceites vegetales • Algunas frutas como los arándanos azules y los higos • Carne, queso, huevos y granos de soja

Bibliografias

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002401.htm>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Riboflavin-DatosEnEspaol/#:~:text=La%20riboflavina%2C%20conocida%20tambi%C3%A9n%20como,en%20la%20energ%C3%ADa%20que%20necesita>.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs-supplements-niacin/art-20364984>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Niacin-DatosEnEspanol/#:~:text=La%20deficiencia%20grave%20de%20niacina,Una%20lengua%20roja%20brillante>

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/piridoxina>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-DatosEnEspanol/#:~:text=Las%20personas%20que%20no%20consumen,e%200inflamaci%C3%B3n%20de%20la%20lengua.>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs-supplements-folate/art-20364625>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000354.htm>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/vitamina-b12-cobalamina>

<https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/vitaminas/carencia-de-vitamina-b12>

[https://ods.od.nih.gov/factsheets/PantothenicAcid-DatosEnEspanol/#:~:text=El%20%C3%A1cido%20pantot%C3%A9nico%20\(tambi%C3%A9n%20llamado,y%20descomposici%C3%B3n%20de%20las%20grasa](https://ods.od.nih.gov/factsheets/PantothenicAcid-DatosEnEspanol/#:~:text=El%20%C3%A1cido%20pantot%C3%A9nico%20(tambi%C3%A9n%20llamado,y%20descomposici%C3%B3n%20de%20las%20grasa)

S.

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/acido-ascorbico>