

# NUTRICION

Gabriela cruz escobar

# Biometría hemática

## Hemoglobina

la hemoglobina es una proteína de los glóbulos rojos que transportan oxígeno desde los pulmones a los tejidos del cuerpo. Valor de referencia es de: 12-16g/dl

Donde podemos encontrar los glóbulos rojos . en las carnes rojas , soya , huevos , frutas deshidratadas , brócoli , vegetales de hojas verdes , col , espinaca , nueces y semillas .

## Hematocrito

Es el valor que define por la cantidad de sangre ocupado por los glóbulos rojos , respecto al ocupado por la sangre total. Valor de referencia : 37-47%

Donde podemos encontrar los hematocritos. En las carnes rojas ,viseras especialmente en el hígado, mariscos , yema del huevo, productos lácteos .

## Eritrocito

Es la célula de la sangre de forma redonda u ovalada de color rojo que contiene hemoglobina y se encarga de transportar el oxígeno a todo el cuerpo. Valor de referencia es de : 4.7 –6.1 ul

Lo podemos encontrar . Legumbre , lentejas , frijoles , verduras de hojas verdes , espinacas , acelgas , coles , brócoli, huevo.

## Leucocitos

Tipo de glóbulo sanguíneo ( célula en la sangre ) que se produce en la médula ósea y se encuentra en la sangre y el tejido linfático , estos son del sistema inmunitario que ayudan a combatir otras enfermedades. Valor de referencia :4,800-10,000

Donde lo podemos encontrar

. En el yogur, hongos, ostras, pimiento rojo, espinacas .

## Linfocitos

Es un tipo de célula inmunitaria elaborada por la médula ósea se encuentra en la sangre y el tejido linfático valor de referencia :17-45%

Donde los podemos encontrar . En los lácteos , huevo, cereza, espinacas, champiñones .

## Monocitos

Son un tipo de glóbulos blancos agranulocitos , también es un tipo de célula inmunitaria que se elabora en la médula ósea y viaja por la sangre hasta los tejidos del cuerpo . Valor de referencia : 2-8%

Donde los podemos encontrar . En los champiñones , limones , yogur , hongos ,espinacas

## Eosinofilos

Son un tipo de célula inmunitaria que tiene gránulos ( partículas pequeñas ) con enzimas que se liberan durante las infecciones , las relaciones alérgicas y el asma .

Valor de referencia es de : 1-4%

Donde podemos encontrarlos .cacahuete , maní, almendra, pistache, nuez, avellana , semilla de girasol, de la calabaza , ajonjolí

## Basófilos

Son un tipo de célula inmunitaria que tiene gránulos ( partículas pequeñas ) con enzimas que se liberan durante las infecciones , las relaciones alérgicas y el asma .valor de referencia : 0-2%

Donde los podemos encontrar .

Lácteos , huevos, cereza, melón, col, nabo, espinacas

## N. segmentados

Estas son células que componen hasta un 70% de los leucocitos totales en la sangre , siendo una de las principales líneas de defensa del organismo ante agentes extraños y microorganismos . Valor de referencia : 55-70%

Donde los encontramos en las carnes pescados ahumados , quesos no pasteurizados , verduras y frutas crudas .

## N. banda

son neutrófilos inmaduros que permanecen en la medula ósea se denominan callados o en banda , mientras que los neutrófilos maduros que circulan en la sangre y ejercen la función de defensa del organismo se denominan segmentados . Valor de referencia : 2-5%

Donde los encontramos ,lechuga , espinaca , frutas ,carnes crudas ,lácteos cervezas y cereales

## Plaquetas

Son fragmentos de células muy grandes de la médula ósea que se llaman megacariocitos . Ayudan a producir coágulos sanguíneos para hacer mas lento el sangrado o frenarlos o la cicatrización de las heridas. Valor de referencia : 150,000-450,000

Donde los podemos encontrar , en las verduras y hortalizas ,frutos secos, carnes ,pescados ,acelgas , pimientos ,lentejas, zanahorias .

## Bibliografía

[Http://www.businessinsider.es.com](http://www.businessinsider.es.com)

[Http://www.businessinsider.es.com](http://www.businessinsider.es.com)

[Http://www.businessinsider.es.com](http://www.businessinsider.es.com)

[Http://www.businessinsider.es.com](http://www.businessinsider.es.com)

[://www.businessinsider.es.com](http://www.businessinsider.es.com)