



Docente: Nutrióloga Claudia Fernanda López

Alumno: Isaac Robles Torres

Materia: Nutrición Clínica

Carrera: Licenciatura En Enfermería

3er cuatrimestre

Universidad Del Sureste

Segunda unidad

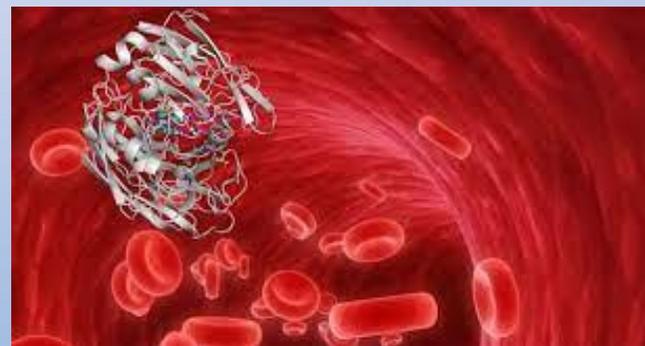
Tapachula, chis.07 de junio del año 2023.



EVALUACIÓN BIOQUÍMICA

Consiste en medir los niveles del sustrato o metabolito en sangre, su excreción urinaria o las alteraciones en actividades enzimáticas o cambios en niveles de ciertos metabolitos relacionados con la misma.

Los indicadores bioquímicos son utilizados fundamentalmente para encontrar deficiencias subclínicas, en el ámbito de la nutrición clínica pueden aplicarse para confirmar un diagnóstico nutricional por defecto o exceso, que se utiliza para evaluar el resultado de una terapia nutricional



BIOMETRÍA HEMÁTICA (BH)

Prueba	Bajo (LR)	Dentro (LR)	Sobre (LR)	Limites de referencia
BIOMETRÍA HEMÁTICA				
Leucocitos		6.17		4.50-10.00 miles/ μ L
Eritrocitos		4.70		4.50-5.20 millones/ μ L
Hemoglobina		12.7		12.0-16.0 g/dL
Hematócrito		37.5		37.0-47.0 %
Volumen Corp. Medio		79.7		78.0-99.0 fL
Hemoglobina Corp. Media	26.9			27.0-31.0 pg
Conc. Media de Hemoglobina Corp.		33.8		32.0-36.0 g/dL (%)
Ancho de Distrib. de Eritrocitos			18.7	11.5 - 17.0 %
Plaquetas		295		150-500 miles/ μ L
Neutrófilos		52.2		34.0-74.0 %
Linfocitos		33.7		21.0-48.0 %
Monocitos			9.3	2.0-8.0 %
Eosinófilos		3.4		1.0-4.0 %
Basófilos			1.4	0.0-1.0 %
Neutrófilos		3.22		1.53-7.40 miles/ μ L
Linfocitos		2.08		0.94-4.80 miles/ μ L
Monocitos		0.57		0.09-0.80 miles/ μ L
Eosinófilos		0.21		0.04-0.40 miles/ μ L
Basófilos		0.08		0.01-0.10 miles/ μ L

Es un estudio que analiza tres líneas celulares diferentes: Glóbulos rojos: cumplen la importante función de transportar oxígeno. Glóbulos blancos: son parte del sistema inmunitario del cuerpo. Estos ayudan a combatir infecciones y otras enfermedades. Plaquetas: su función es formar coágulos de sangre que ayuden a sanar las heridas y a prevenir el sangrado.

Este estudio ofrece información detallada del estado general de salud del paciente y puede revelar la presencia de enfermedades, desde anemias, infecciones por virus, bacterias o parásitos hasta trastornos de la coagulación.

LEUCOCITOS Y ERITROCITOS

- La cantidad normal de **glóbulos blancos** en la sangre es 4,500 a 11,000 gb por microlitro.
- tipo de glóbulo sanguíneo (célula de la sangre) que se produce en la médula ósea y se encuentra en la sangre y el tejido linfático.

Alimentos para subir leucocitos:

- **champiñones:** contienen selenio y son una fuente rica en vitaminas del tipo b
- **carne blanca:** tienen un alto contenido en vitamina b6



La cantidad normal **de glóbulos rojos** en Hombre: de 4.7 a 6.1 millones de células por microlitro (células/mcL) y en Mujer: de 4.2 a 5.4 millones de células/mcL.

Tipo de glóbulo sanguíneo (célula de la sangre) que se produce en la médula ósea y se encuentra en la sangre. Contienen una proteína llamada hemoglobina, que transporta oxígeno desde los pulmones a todas las partes del cuerpo.

Alimentos para subir eritrocitos:

Carnes magras (pavo, pollo).
Legumbres (lentejas, frijoles, chícharo).
Verduras de hoja verde (espinacas, acelgas).
Crucíferas (coles, brócoli).
Huevos.
Frutos secos (almendras, nueces, uvas pasas).
Cereales integrales (avena, centeno)



HEMOGLOBINA Y PLAQUETAS

- **Hemoglobina:** proteína del interior de los glóbulos rojos que transporta oxígeno desde los pulmones a los tejidos y órganos del cuerpo.
- La cantidad normal en hombre es de:13.8 a 17.2 gramos por decilitro (g/dl) y en mujer: de 12.1 a 15.1 g/dl
- **Alimentos para subir la hemoglobina:**
- carne y pescado, productos de la soya, incluyendo tofu y edamame, huevos, frutas deshidratadas, como higos y dátiles, brócoli, vegetales de hojas verdes, como la col rizada y la espinaca, judías verdes, nueces y semillas.

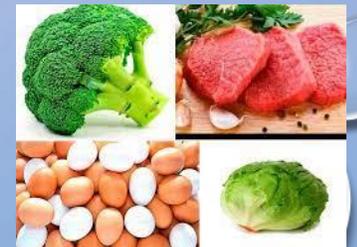


La cantidad normal en plaquetas está entre 150,000 y 400,000 plaquetas por microlitro de sangre.

Las plaquetas son fragmentos de células muy grandes de la médula ósea que se llaman megacariocitos. Ayudan a producir coágulos sanguíneos para hacer más lento el para facilitar la cicatrización de las heridas.

Alimentos para subir las plaquetas:

- Verduras de hoja verde como la col, lechuga o espinaca. Legumbres como las lentejas o garbanzos.
- El consumo de productos lácteos (presentes en la leche, queso o yogures).



LINFOCITOS Y MONOCITOS

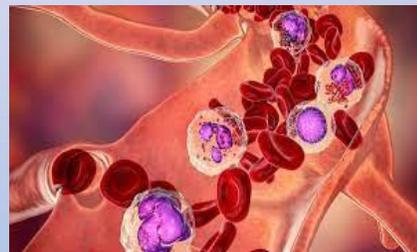
- **El rango normal de linfocitos** en adultos está entre 1,000 y 4,800 linfocitos en 1 microlitro (μl) de sangre. En los niños, el rango normal está entre 3,000 y 9,500 linfocitos en 1 μl de sangre.
- los linfocitos b elaboran anticuerpos y los linfocitos t ayudan a destruir las células tumorales y a controlar las respuestas inmunitarias. un linfocito es un tipo de glóbulo blanco. **Alimentos para subir los linfocitos:**
- lácteos, huevos, cerezas, melón, col, nabo, espinacas, cereales, legumbres, frutos secos, tubérculos, pescados, lácteos, el ajo, las hierbas y raíces como el orégano, el perejil o el jengibre



Monocitos: Tipo de célula inmunitaria que se elabora en la médula ósea y viaja por la sangre hasta los tejidos del cuerpo, donde se convierte en un macrófago

El Rango normal de monocitos es de 300 a 900 monocitos por mm^3 (milímetro cúbico) de sangre.

Alimentos para subir los monocitos:
Champiñones, Críticos: El limón, la naranja o los arándanos, Carne blanca, Pescados grasos: El salmón o el atún, te negros



BASÓFILOS Y NEUTRÓFILOS

- **Basófilos:** tipo de célula inmunitaria que tiene **gránulos (partículas pequeñas)** con enzimas que se liberan durante las reacciones alérgicas y el asma. Un basófilo es un tipo de glóbulo blanco y de granulocito.
- El rango normal de los basófilos es de: **0.5% A 1%**
- **Alimentos para subir los basófilos:**
- Fresas, kiwis, naranjas, mandarinas, limones, pomelos, mangostán, coliflor, tomate, calabacín o calabaza, carnes rojas y blancas, ajo, almendras, arándanos, brócoli y champiñones.

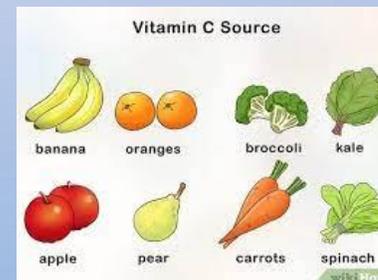


Los neutrófilos son una de las primeras células inmunitarias que reaccionan cuando entran al **cuerpo microorganismos**, como bacterias o virus. Se desplazan al sitio de la infección y eliminan los microorganismos al atraparlos o al liberar enzimas que los destruyen.

El **rango normal de los Neutrófilos es de: 40% a 60%**

Alimentos para subir los neutrófilos:

Lácteos, huevos, cerezas, melón, col, nabo, espinacas, Carnes y pescados ahumados, Verduras y frutas, bananas, naranjas, brócoli, zanahorias, y peras.



QUÍMICA SANGUÍNEA DE 24 ELEMENTOS

Incluye:

- Glucosa
- Colesterol Total
- Colesterol HDL
- Triglicéridos
- Ácido Úrico
- Urea
- BUN
- Creatinina
- Bilirrubina Directa
- Bilirrubina Total
- Bilirrubina Indirecta
- Fosfatasa Alcalina
- Globulina
- Albumina
- Proteínas Totales
- Relación Albumina-Globulina
- Transaminasa G. Oxalacética
- Transaminasa G. Piruvica
- Gamma-glutamil Transpeptidasa
- Lactato Deshidrogenasa
- Sodio
- Potasio
- Cloro
- Fósforo
- Hierro

\$590



QUÍMICA SANGUÍNEA



Es una serie de pruebas de sangre que analizan diversos elementos en el suero sanguíneo

Las pruebas de química sanguínea básicas ayudan a examinar de tres a seis elementos como la glucosa, urea, creatinina, ácido úrico, colesterol y triglicéridos.



GLUCOSA Y COLESTEROL TOTAL

- El rango normal de glucosa es de **90 a 130 mg/dl** (5 a 7.2 mmol/l) para adultos.
- **la glucosa en sangre**, es el azúcar principal que se encuentra en la sangre. es la principal fuente de energía de su cuerpo. proviene de los alimentos que consume.
- **Alimentos que sube la glucosa:**
- pan blanco, la mayoría de cereales procesados y avena instantánea, la mayoría de refrigerios, patatas (papas), arroz blanco, miel, azúcar, sandía, piña grasas, refrescos energéticos.



Colesterol total: Cantidad total de colesterol en la sangre. Incluye ambos tipos: El colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) y el colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL)

Alimentos para bajar el colesterol:

- Cereales de grano entero como la avena y el salvado de avena, Frutas como manzanas, plátanos, naranjas, peras y ciruelas, Legumbres como frijoles, lentejas, garbanzos, frijoles de carete y habas.

	Colesterol Total	LDL	HDL	
			Hombre	Mujer
Deseable	Menos de 200 mg/dl	Menos de 100 mg/dl	Más de 40 mg/dl	Más de 50 mg/dl
Alto	Entre 200-239 mg/dl	Entre 100-160 mg/dl	Menos de 40 mg/dl	Menos de 50 mg/dl
Muy Alto	Más de 240 mg/dl	Más de 160 mg/dl	Menos de 40 mg/dl	Menos de 50 mg/dl



TRIGLICÉRIDOS Y ACIDO ÚRICO

- Los triglicéridos son un tipo de grasa. son el tipo más común de grasa en su cuerpo. provienen de alimentos, especialmente mantequilla, aceites y otras grasas.
- **Rangos de los triglicéridos:** Normal: menos de 150 mg/dl. límite alto: 150 a 199 mg/dl. alto: 200 a 499 mg/dl. muy alto: 500 mg/dl o superior.
- Alimentos que baja la glucosa:
- pescado aceitoso, como sardinas y salmón, todos los vegetales, especialmente **de** hojas verdes, judías verdes y calabaza, todas las frutas, especialmente los cítricos y las bayas, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como queso, yogur y leche.

El ácido úrico es un químico que se crea cuando el cuerpo descompone sustancias llamadas purinas. Las purinas se producen normalmente en el cuerpo y también se encuentran en algunos alimentos y bebidas.

Rangos normales de ácido úrico: Los valores normales están entre 3.5 y 7.2 miligramos por decilitro (mg/dL).

• **Alimentos que baja el ácido úrico:** Las fresas, frambuesas, arándanos y frutos rojos en general, Las manzanas, Las cerezas, Las frutas cítricas como la naranja, el limón, el pomelo, la lima o la mandarina, Cebollas, Calabazas, Apio



UREA Y CREATININA

- **Urea es una sustancia que se forma por la descomposición de proteína en el hígado.**
- **Función de la urea:** valorar el funcionamiento de los riñones (sanos o no). registrar la evolución de las enfermedades renales.
- **Valores normales:** 12-54mg/dl. los anglosajones sustituyen la urea por la determinación del bun (8-25mg/dl).
- **alimentos para bajar la urea:** el plátano, la manzana, la naranja, el albaricoque o el melocotón, y verduras como la patata, la cebolla, el apio, el brócoli, la coliflor y la berenjena, trigo, avena, cacao puro, brócoli.

La creatinina es un producto de desecho generado por los músculos como parte de la actividad diaria. Normalmente, los riñones filtran la creatinina de la sangre y la expulsan del cuerpo por la orina.

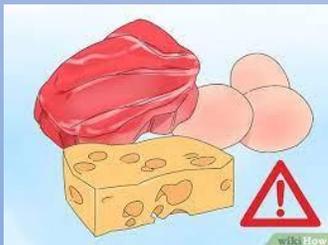
Los rangos normales es de 0.7 a 1.3 mg/dL (de 61.9 a 114.9 $\mu\text{mol/L}$) para los hombres y de 0.6 a 1.1 mg/dL (de 53 a 97.2 $\mu\text{mol/L}$) para las mujeres.

Alimentos para subir la creatinina: las carnes rojas o el marisco, Atún, Salmón, Hígado, Cerdo, Leche, Quesos, Marisco, piña, sandía, manzana



GLOBULINA Y ALBUMINA

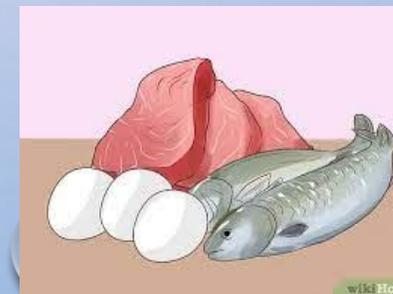
- **Las globulinas son un grupo de proteínas de la sangre.** el sistema inmunitario las produce en el hígado, la coagulación de la sangre y el combate contra las infecciones. hay diferentes tipos de globulinas llamadas alfa, beta y gamma.
- **los rangos de los valores normales son: globulina sérica:** 2.0 a 3.5 gramos por decilitro (g/dl) o 20 a 35 gramos por litro (g/l) componente igm: 75 a 300 miligramos por decilitro (mg/dl) o 750 a 3,000 miligramos por litro (mg/l)
- **Alimentos para bajar la globulina:** manzanas, peras, bayas, naranjas, zanahoria, brócoli, coliflor y guisantes, alimentos hechos con grasas saludables (como aceite de oliva, de girasol y de soja), frutos secos (incluyendo nueces, anacardos y almendras)



La albúmina es una proteína producida por el hígado. La albúmina ingresa al torrente sanguíneo y ayuda a mantener el líquido sin que se filtre de los vasos sanguíneos a otros tejidos.

El rango normal es de 3.4 a 5.4 g/dL (de 34 a 54 g/L).

Alimentos para bajar la albumina: Frutas, Verduras, Legumbres, Cereales integrales, Frutos secos y semillas, pepino, naranja, manzanas, zanahorias, arándanos, legumbres, frutos secos y mucha agua.



EXAMEN GENERAL DE ORINA

un análisis de orina es una prueba de su orina. a menudo se realiza para chequear si hay una infección de las vías urinarias, problemas renales o diabetes.

La urinálisis es el examen de una muestra de orina que puede ayudar a identificar problemas médicos como insuficiencia renal, diabetes, enfermedad en el hígado, e infecciones en el tracto urinario.

EXAMEN BASIC D'ORINA

✓ Urobilinogen	Negatiu
✓ Bilirubina	Negatiu
✓ Cetones	Negatiu
✓ Glucosa	Negatiu
✓ Proteines	Indicis
✓ pH	6,00
✓ Densitat	1020
✓ Sang	Negatiu
✓ Nitrits	Negatiu
✓ Leucòcits	Negatiu
✓ UROCULTIU	ENTEROCOCCUS FAECALIS (1)

ANTIBIOGRAMA	1
Ampicil.lina	S
Teicoplanina	S
Vancomicina	S
Ciprofloxacino	S
Fosfomicina	S
Nitrofurantoina	S
Linezolid	S

R=Resistent, S=Sensible, I=Intermig
(...)=CMI en ug/mL

UROBILINÓGENO Y BILIRRUBINA

- **La prueba de urobilinógeno en la orina es parte de un uroanálisis**, prueba que mide diferentes células, químicos y otras sustancias en la orina. El uroanálisis suele usarse para observar su salud general. También puede ayudar a diagnosticar enfermedades que afectan el hígado.
- **Valores normales:** Si el método utilizado es el de tira reactiva en orina, se considera normal todo valor entre 0.1 y 1.0mg/dl equivalentes a 7-16 μ mol/l
- **Alimentos para bajar la urobilinógeno:** Las verduras y las frutas rojas, tomate, rábano, fibra en granos enteros, arroz, cereales y nueces. Tomar al menos 8 vasos de 240 ml (8 oz) de agua cada día



La bilirrubina es una sustancia amarillenta que se forma durante el proceso normal de **descomposición de los glóbulos rojos** viejos por el cuerpo. La bilirrubina se encuentra en la bilis, un líquido segregado por el hígado que ayuda a digerir los alimentos.

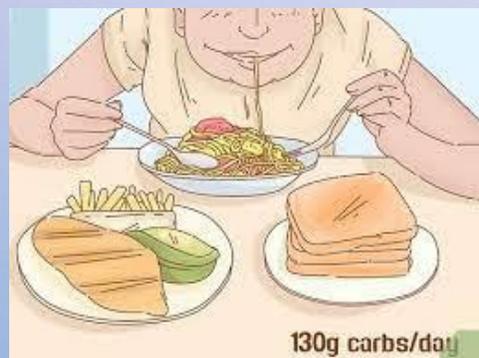
Valores normales: Bilirrubina directa (también llamada conjugada): **menos de 0.3 mg/dL (menos de 5.1 μ mol/L)** Bilirrubina total: de 0.1 a 1.2 mg/dL (de 1.71 a 20.5 μ mol/L)

Alimentos para bajar la bilirrubina: Frutas y vegetales de color rojo, fibra en la dieta para la bilirrubina alta, Carne magra, pescado blanco y legumbres, Carbohidratos integrales, Agua como bebida de preferencia.



CETONAS Y PH

- **Las cetonas son sustancias producidas por el cuerpo cuando descompone grasas para obtener energía**, en un proceso llamado cetosis.
- **Valores normales de cetonas:** pequeña: <20 mg/dl. moderada: 30 a 40 mg/dl. grande: >80 mg/dl.



El pH de la orina mide si nuestro organismo se encuentra en una situación de equilibrio o desequilibrio, gracias a una escala de valores que va desde el 0 hasta el número 14. Si el pH de la orina es superior a 7, la orina suele considerarse alcalina

Valores normales del PH en la orina son: entre 4.6 y 8.0 en el pH.

Alimentos para bajar el PH en la orina son: , el pescado, los huevos, el queso, las grasas animales, los aceites vegetales, los cereales, los dulces, el café, el té



NITRITOS Y DENSIDAD

- **Los nitritos en la orina pueden ser un signo de infección del tracto urinario (ITU).** Las infecciones del tracto urinario son causadas por diferentes tipos de bacterias.
- **Valores normales:** Negativo, y valores anormales: Positivo.
- **Alimentos para bajar los nitritos:** Espinacas, lechugas, acelgas, repollo, rábano, brócoli, verduras verdes.



La densidad urinaria es un método sencillo de poder determinar la cantidad de solutos presentes en una muestra de orina, y se le considera por sí sola como inexacta pues puede verse alterada de diversas maneras.

Valores normales de la densidad de la orina: De 1.005 a 1.030 (densidad normal) 1.001 después de tomar cantidades excesivas de agua. Más de 1.030 después de evitar los líquidos.

Alimentos para bajar la densidad: las frutas, las hortalizas o las patatas, y verduras, brócoli, lechuga, chayote, chipilín, hierba mora.

Acidez de alimentos			
Muy ácidos Azúcar, mermeladas, café y té Carnes rojas Vinagre Frutas Bebidas azucaradas	Ácidos Lácteos Pasaditas Zumos, fruta madura o muy verde Legumbres y cereales refinados Chocolata	Alcalinos Pastas Zanahorias Aguacate Frutas secas	Muy alcalinos Verdura tipo verde Agua con limón Sándwiches Algas

DIETA PARA LAS INFECCIONES DE URINA

- ✓ Alimentos e infusiones antibióticas: cebollas, ajos, arándanos, romero, tomillo, jengibre, clavo, etc.
- ✓ Betacarotenos: espinacas, zanahorias, brócoli, hojas verdes en general.
- ✓ Alimentos probióticos
- ✓ Legumbres, frutos secos, etc.
- ✓ Infusión jengibre después de comer
- X Evitar tabaco y alcohol
- X Evitar azúcares y harinas

RIESGO NUTRICIONAL

- **Determinados hábitos alimentarios que suponen un peligro a la salud de las personas, como puede ser una ingesta insuficiente de determinados nutrientes** (vitaminas y minerales, fibra, agua) o una ingesta excesiva de otros (sal, azúcares, grasas).
- **La evaluación del estado nutricional** permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo.

	Muestra	Hombres	Mujeres
Nº individuos (%)	728 (100%)	265 (36,4%)	463 (63,6%)
Edad (años)	80,7±7,4	80,4±7,3 ^a	80,8±7,5 ^b
>81 años	53,4%	51,3%	54,2%
71-80 años	36,0% ^c	39,2%	32,5%
65-70 años	10,6%	9,5%	13,3%
Peso (kg)	70,1±14,0	75,6±13,1 ^a	66,2±13,3 ^b
Talla (m)	1,61±0,12	1,58±0,15 ^a	1,63±0,10 ^b
IMC (kg/m ²)	27,4±7,6	30,6±8,3 ^a	25,1±6,1 ^b
Estado nutricional			
Desnutrición (%)	12,5%	6,8%	15,7%
Riesgo desnutrición (%)	57,5%	42,2%	66,3%
Estado óptimo (%)	30,0%	51,0%	18,0%

PESO Y TALLA

- **El peso corporal** es la fuerza que genera la gravedad sobre el cuerpo humano, el peso corporal se mide en kilogramos,
- La (oms) sugiere que el imc “normal” se considera entre **18.5 y 24.9**. cuando un individuo tiene un imc por debajo de **18.5 se considera con delgadez**, y si tiene un imc desde **25 se considera con sobrepeso**.
- **ALIMENTOS PARA BAJAR DE PESO CORPORAL:** aceite de oliva, comidas con picante como el chile, carne magra, frutos secos, chocolate negro, avena, arroz integral, canela, frutas y verduras verdes.

Talla: Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones).

Edad	Peso (kg)			Talla (cm)		
	10 percentil	50 percentil	90 percentil	10 percentil	50 percentil	90 percentil
Edad femenino						
Recién nacidos	2,7	3,2	3,9	46,8	49,3	51,7
3 meses	4,4	5,5	6,4	55,9	59,4	63,0
6 meses	5,9	7,2	8,4	61,9	65,4	69,0
9 meses	6,9	8,2	9,6	66,3	69,8	73,3
12 meses	7,6	8,9	11,1	69,5	73,3	77,0
15 meses	8,1	9,4	11,2	71,9	76,3	80,7
18 meses	8,6	10,0	11,9	74,9	79,2	83,6
2 años	9,5	11,2	13,2	79,6	84,2	88,9
3 años	11,1	13,1	15,7	86,7	92,6	98,6
4 años	12,7	15,0	18,1	93,8	100,0	106,2
5 años	14,2	16,8	20,6	99,9	106,5	113,2
6 años	15,7	18,7	23,4	105,3	112,5	119,6
7 años	17,5	20,9	26,6	111,0	118,4	125,8
8 años	19,4	23,4	30,4	116,3	123,9	131,4
9 años	21,4	26,5	35,1	121,5	129,6	137,7
10 años	23,6	30,1	40,5	126,6	135,4	144,2
11 años	26,4	34,3	46,2	131,8	141,5	151,2
12 años	30,1	38,9	51,7	138,2	147,5	156,7
13 años	34,5	43,3	56,6	144,4	152,6	160,9
14 años	38,5	47,0	60,0	147,9	155,5	163,0
15 años	41,3	49,7	62,2	149,6	157,0	164,3
16 años	42,9	51,4	63,6	150,4	157,8	165,2
17 años	43,8	52,3	64,2	150,5	158,0	165,4
18 años	44,1	52,6	64,6	150,5	158,0	165,4
19 años	44,2	52,7	64,8	150,5	158,0	165,4



- **Alimentos** cítricos, fuente de vitamina C.
- Las verduras frescas, fuente de vitamina A.
- El aceite de oliva, fuente de vitamina E.
- Las carnes, leche y yogures, fuentes de vitaminas del grupo B.
- El huevo y el pescado, fuentes de vitamina D.

BIBLIOGRAFÍAS

- [HTTPS://MANMEDICALINSTITUTE.COM/BLOG/ALIMENTOS-QUEMAGRASAS/](https://manmedicalinstitute.com/blog/alimentos-quemagrasas/)
- [HTTPS://G-SE.COM/PESO-CORPORAL-](https://g-se.com/peso-corporal-)
- [HTTPS://WWW.STUDOCU.COM/](https://www.studocu.com/)

BIBLIOGRAFÍAS

- [HTTPS://WWW.SWISSLAB.COM.MX/NUESTRAS_ENTRADAS/BIOMETRIA-HEMATICA](https://www.swisslab.com.mx/nuestras_entradas/biometria-hematica)
- [HTTPS://WWW.SALUS-SEGUROS.COM/ACTUALIDAD/GLOBULOS-BLANCOS-BAJOS/](https://www.salus-seguros.com/actualidad/globulos-blancos-bajos/)
- [HTTPS://WWW.CANCER.GOV/ESPAÑOL/PUBLICACIONES/DICCIONARIOS/DICCIONARIO-CANCER/DEF/ERITROCITO](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/eritrocito)
- [HTTPS://CLINICAUROS.COM/COMO-AUMENTAR-LOS-GLOBULOS-ROJOS-NATURALMENTE/](https://clinicauros.com/como-aumentar-los-globulos-rojos-naturalmente/)
- [HTTPS://WWW.MEDICALNEWSTODAY.COM/ARTICLES/ES/COMO-AUMENTAR-LA-HEMOGLOBINA](https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/como-aumentar-la-hemoglobina)
- [HTTPS://WWW.NHLBI.NIH.GOV/ES/SALUD/TRASTORNOS-PLAQUETARIOS/DIAGNOSTICO](https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/trastornos-plaquetarios/diagnostico)
- [HTTPS://WWW.BONOMEDICO.ES/BLOG/PLAQUETAS-BAJAS](https://www.bonomedico.es/blog/plaquetas-bajas)
- [HTTPS://WWW.CANCER.GOV/ESPAÑOL/PUBLICACIONES/](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/)

BIBLIOGRAFÍAS

- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/PRUEBAS-DE-LABORATORIO](https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio)
- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH](https://medlineplus.gov/spanish)
- [HTTPS://WWW.ALIMENTE.ELCONFIDENCIAL.COM/](https://www.alimente.elconfidencial.com/)
- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/URINALYSIS.](https://medlineplus.gov/spanish/urinalysis)
- [HTTPS://DIAGNOSTICOENCASA.COM/](https://diagnosticoencasa.com/)
- [HTTPS://ES.WIKIHOW.COM/DISMINUIR-LOS-NIVELES-DE-UROBILIN%C3%B3GENO](https://es.wikihow.com/disminuir-los-niveles-de-urobilin%C3%B3geno)
- [HTTPS://WWW.LIT-CONTROL.ES/BLOG/CAMBIO-DE-LA-DIETA-PARA-AUMENTAR-O-DISMINUIR-EL-PH-DE-LA-ORINA](https://www.lit-control.es/blog/cambio-de-la-dieta-para-aumentar-o-disminuir-el-ph-de-la-orina)
- [TTPS://DIAGNOSTICOENCASA.COM/RIESGOS-DE-TENER-NITRITOS-EN-LA-ORINA](https://diagnosticoencasa.com/riesgos-de-tener-nitritos-en-la-orina)
- [HTTPS://WWW.LIT-CONTROL.ES/BLOG/CAMBIO-DE-LA-DIETA-PARA-AUMENTAR-O-DISMINUIR-EL-PH-DE-LA-ORINA](https://www.lit-control.es/blog/cambio-de-la-dieta-para-aumentar-o-disminuir-el-ph-de-la-orina)

BIBLIOGRAFÍAS

- [TTPS://WWW.AXAHEALTHKEEPER.COM/BLOG/ALIMENTOS-PARA-SUBIR-TUS-DEFENSAS-FORTALECE-EL-SISTEMA-INMUNOLOGICO](https://www.axahealthkeeper.com/blog/alimentos-para-subir-tus-defensas-fortalece-el-sistema-inmunologico)
- [HTTPS://WWW.SALUS-SEGUROS.COM/ACTUALIDAD/GLOBULOS-BLANCOS-BAJOS/](https://www.salus-seguros.com/actualidad/globulos-blancos-bajos/)
- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/](https://medlineplus.gov/)
- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH](https://medlineplus.gov/spanish)
- [HTTPS://WWW.DIAGNOSE.COM.MX/BLOG](https://www.diagnose.com.mx/blog)
- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH](https://medlineplus.gov/spanish)
- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH](https://medlineplus.gov/spanish)
- [HTTPS://WWW.ELESPANOL.COM/COCINILLAS/RECETAS/SALUDABLES](https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/saludables)