

Signos de deficiencia nutricional reflejados en diferentes partes del cuerpo

Constantemente el cuerpo nos da señales cuando algo está fallando. Es preciso escuchar estas llamadas para poder reparar a tiempo los desequilibrios internos.

> ¿Qué pasa cuando nos faltan **vitaminas y minerales**?

No consumir vitaminas o minerales a diario no causa enfermedades en sí, pero abona el

terreno para que éstas aparezcan. Nuestro cuerpo tendrá problemas para cumplir con sus funciones, ya que las vitaminas actúan como co-factores de todas las reacciones que ocurren en nuestro organismo.

Por ende, es importante **corregir las carencias nutricionales** que podamos estar teniendo de acuerdo a los siguientes signos:



Grietas en las comisuras de la boca:

Puede deberse a una deficiencia de **vitaminas del grupo B**, sobre todo la riboflavina (**B2**), la niacina (**B3**) y la cobalamina (**B12**), así como a una falta de **hierro** y **zinc**. Esto es muy frecuente en algunas personas veganas que no siguen una dieta equilibrada. Para mejorar este problema es importante consumir más **huevos, pescados y mariscos** en general. Quienes no comen carne deben aumentar la ingesta de **lentejas, maní, tomates, semillas de sésamo y acelgas**. Además, es importante consumir **vitamina C** para favorecer la absorción de hierro.



Erupciones cutáneas de color rojo en rostro y abundante caída de cabello:

Puede ser consecuencia de una deficiencia de **zinc**, que se manifiesta también con problemas de cicatrización y hematomas grandes ante cualquier golpe. Estos síntomas pueden ser agravados por una falta de **vitamina B8** (biotina) y del grupo de vitaminas liposolubles **A, D, E** y **K**. Aumente el consumo de **huevo**. Pero asegúrese de comer la clara cocida, ya que la clara cruda inhibe la biotina. La yema en cambio, se absorbe mejor cruda (es rica en biotina y todos los minerales). La **levadura de cerveza** también puede ayudar.



Bolitas rojas y blancas tipo acné:

Podría indicar una carencia de ácidos esenciales. Evite las grasas dañinas y consuma mayor cantidad de grasas saludables. Un consumo adicional de **omega 3** (que sea libre de metales pesados), **aceite de coco** y de **lecitina de soya** pueden ayudar a disminuir esta afección.



Caspa y manos y pies fríos con hormigueo y/o adormecimiento:

Puede ser generado por vasoconstricción o mala circulación a raíz de toxinas. Se recomienda el consumo de **vitaminas del grupo B**, en especial la **niacina** y la **biotina**, y también minerales esenciales como **magnesio, calcio, zinc** y en algunos casos excepcionales litio. Por su parte, las vitaminas liposolubles **A, D, E** y **K** tienen un papel esencial en la transmisión de impulsos nerviosos y el estado de los conductos circulatorios. Aumente también el consumo de **ácidos grasos esenciales** (omegas).



Calambres y dolor punzante en pies, pantorrillas y parte posterior de las piernas:

Pueden deberse a falta de **potasio, calcio** y **magnesio**. Aumente el consumo de estos minerales.



Ictericia (coloración amarillenta de la piel y mucosas debido a un aumento de la bilirrubina que se acumula en los tejidos):

Una de sus múltiples causas posibles es la falta de nutrientes como **lecitina, magnesio** o **zinc**, además del déficit de vitaminas **C, E, A, B6** y **B12**.



Piel Seca:

Se debe a un déficit de **vitaminas A, E** y **C**. Las vitaminas A y E ayudan a mantener la salud de la piel, especialmente al combatir los radicales libres que se generan diariamente. La vitamina C es importante para la síntesis del colágeno. El organismo la utiliza para fabricar cabello, piel, uñas y tejidos conectivos. Además contribuye a potenciar el sistema inmune. ^{ES}

