VITAMINAS LIPOSOLUBLES

A	D	E	K
Lactante mayor: 400 ugER Niños/as: 450 ugER Adolescentes: 600 ugER Adultos: 550 ugER Embarazo: 800 ugER Lactancia: 850 ugER Adulto mayor: 500 – 600 ug ER	Niños, adolescentes, adultos jóvenes: 5ug/día (200 UI) Adultos 5 a 10 ug / dia (400 UI) Adultos mayores 10 a 15 ug (600 UI) Embarazo y lactancia: 5ug/día (200 UI) 1 UI de Vit. D = 0,025 ug de colecalciferol	Niños lactantes: 4-5 mgEq Alfa tocoferol/ día Preescolares: 6-7mgEq Alfa tocoferol/ día Escolares y adolescentes: 11-15mgEq Alfa tocoferol/ día Hombres y mujeres: 15 mgEq Alfa tocoferol/ día Embarazo: 15 mgEq Alfa tocoferol/ día Lactancia: 19 mgEq Alfa tocoferol/ día	Requerimiento: 1ug/kg peso Niños lactantes: 2-2.5 ug/ día Preescolares: 30-55 ug/ día Escolares y adolescentes: 60-75 ug/ día Hombres y mujeres: 90-120 ug/ día Embarazo: 75-90 ug/ día Lactancia: 75-90 ug/ día

1. **PRESCRIBIR LAS VITAMINAS LIPOSOLUBLES DE LOS SIGUIENTES CASOS**

CASO 1

I. Datos generales

Nombre: M. C. G

Género: Femenino

Edad: 40 años

Grupo de edad: Adulta

II. Valoración Nutricional

Talla: 180cm

Peso: 85 kg

III. Prescripción de micronutrientes

VITAMINAS Y MINERALES
VITAMINAS LIPOSOLUBLES

LIVEWORKSHEETS

Vitamina A:	ER/día
Vitamina D:	g/día
Vitamina E:	mgEq Alfa tocoferol/ día
Vitamina K:	ug/día

CASO 2

I. Datos generales

Nombre: R. C.R.

Género: Masculino

Edad: 15 años

Grupo de edad: Adolescente

II. Valoración Nutricional

Talla: 155cm

Peso: 50 kg

III. Prescripción de micronutrientes

VITAMINAS Y MINERALES	
VITAMINAS LIPOSOLUBLES	
Vitamina A:	ugER/día
Vitamina D:	ug/día
Vitamina E:	mgEq alfa tocoferol/ día
Vitamina K:	ug/día

CASO 3

I. Datos generales

Nombre: M.M.C.R

Género: Femenino

Edad: 65 años

Grupo de edad: Adulto Mayor

II. Valoración Nutricional

Talla: 156 cm

Peso: 65 kg

LIVEWORKSHEETS

III. Prescripción de micronutrientes

VITAMINAS Y MINERALES	
VITAMINAS LIPOSOLUBLES	
Vitamina A:	ugER/día
Vitamina D:	ug/día
Vitamina E:	mgEq alfa tocoferol/día
Vitamina K:	ug/día

CASO 4

I. Datos generales

Nombre: C.R.M

Género: Masculino

Edad: 25 años

Grupo de edad: Mujer que da de lactar

Tiempo de lactancia: 4 meses

II. Valoración Nutricional

Talla: 180cm

Peso: 85 kg

III. Prescripción de micronutrientes

VITAMINAS Y MINERALES	
VITAMINAS LIPOSOLUBLES	
Vitamina A:	ugER/día
Vitamina D:	ug/día
Vitamina E:	mgEq alfa tocoferol/día
Vitamina K:	ug/día

2. REALIZA LAS SIGUIENTES CONVERSIONES DE VITAMINA D

1UI de vitamina D	0,025 ug de colecalciferol (D3)
6 UI	ug de colecalciferol
UI	32 ug de colecalciferol
20 UI	ug de colecalciferol

LIVEWORKSHEETS

UI	15 ug de colecalciferol
26 UI	ug de colecalciferol

LIVEWORKSHEETS