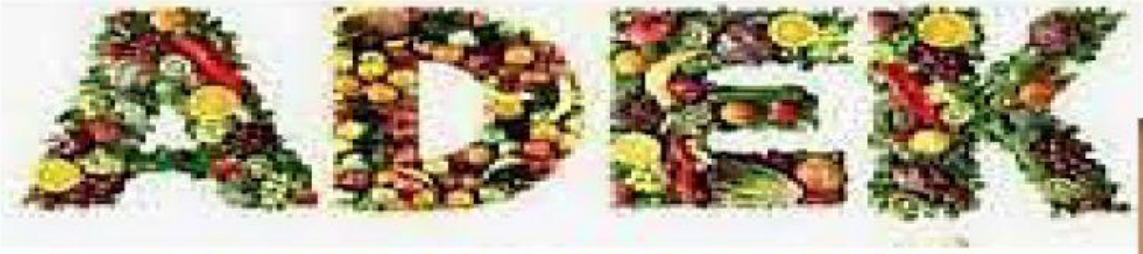
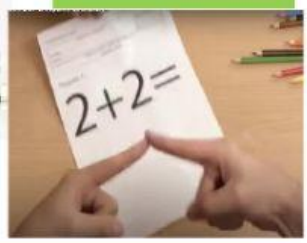


NIVEL 1



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 mayores10 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 Adulto Mayor: 15mg	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 Adulto mayor: usar requerimiento

ARRASTRA LAS FICHAS AL LUGAR QUE CORRESPONDE, las vitaminas con rango deben obtener la media, (considera que en vitamina K puede estar pidiendo la media de la recomendación o el requerimiento)

Caso 1 Nombre: R,C,G Género: Masculino Edad: 25 años Grupo de edad: Adulta Peso: 75 kg	Vitamina A: Vitamina D: Vitamina E: Vitamina K:	ugER/día ug/día mgEq alfa tocoferol/día ug/día	7,5 550 75 15
Caso 2 Nombre: J.L.P. Género: Femenino Edad: 15 años Grupo de edad: Adolescente Peso: 47 kg	Vitamina A: Vitamina D: Vitamina E: Vitamina K:	ugER/día ug/día mgEq alfa tocoferol/día ug/día	5 67,5 13 600

LIVEWORKSHEETS

Caso 3 Nombre: C.R.J Género: Masculino Edad: 5 años Grupo de edad: prescolar Peso: 30 kg	Vitamina A: Vitamina D: Vitamina E: Vitamina K:	ugER/día ug/día mgEq alfa tocoferol/día ug/día	5 450 6,5 30
Caso 4 Nombre: D.C.G Género: femenino Edad: 33 años Grupo de edad: Adulta Embarazada Periodo de embarazo: 6 meses Peso: 70 kg	Vitamina A: Vitamina D: Vitamina E: Vitamina K:	ugER/día ug/día mgEq alfa tocoferol/día ug/día	15 82,5 5 800
Caso 5 Nombre: D,M.B Género: masculino Edad: 68 años Grupo de edad: Adulto Mayor Peso: 69 kg	Vitamina A: Vitamina D: Vitamina E: Vitamina K:	ugER/día ug/día mgEq alfa tocoferol/día ug/día	69 550 15 12,5
Caso 6 Nombre: M.M.G Género: femenino Edad: 33 años Grupo de edad: Madre que da de lactar Periodo de lactancia: 6 meses Peso: 70 kg	Vitamina A: Vitamina D: Vitamina E: Vitamina K:	ugER/día ug/día mgEq alfa tocoferol/día ug/día	5 70 850 19

LIVEWORKSHEETS