

Cómo identificar las deficiencias nutricionales

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los principales síntomas de la deficiencia nutricional incluyen las grietas en las comisuras de la boca, sarpullido de color rojo en la cara, pérdida de cabello, calambres musculares, hormigueo en manos y pies, entre otros
- › Algunas de las deficiencias nutricionales más frecuentes en las personas son la falta de magnesio, colina, vitamina D, vitaminas del grupo B y grasas omega-3

Si usted mantiene una dieta balanceada de alimentos enteros como la que se describe en mi [Plan de Nutrición](#), probablemente esté dando a su cuerpo una mayor cantidad de vitaminas y minerales que necesita para funcionar.

Si no (y esto aplica para la mayoría de la población), existe una gran posibilidad de que su cuerpo tenga una deficiencia de nutrientes importantes. Incluso si usted come bien, otros factores, tales como su edad y ciertos problemas de salud (problemas digestivos y otros), pueden afectar la capacidad del cuerpo para absorber los nutrientes de los alimentos.

Mientras tanto, la calidad del suelo, al igual que el tiempo de almacenamiento y procesamiento, pueden influir de manera significativa en los niveles de ciertos nutrientes en los alimentos. De tal manera que los productos, incluso saludables, no logran ser tan ricos en nutrientes como usted piensa.

Las deficiencias nutricionales pueden ser engañosas también. A menos de que tenga deficiencia durante algún tiempo, es posible que no observe síntoma alguno, lo que le

lleva a creer (erróneamente) que su cuerpo está recibiendo todos los nutrientes que necesita.

Sin embargo, a menudo estas deficiencias pueden causar síntomas que pueden ir de menor a mayor grado. A menos que sepa lo que tiene, es muy probable que confunda los síntomas de esta deficiencia con otra cosa...

Cinco señales de que su cuerpo puede tener deficiencia de nutrientes

Si usted ha notado un síntoma de salud misterioso que no tiene una causa aparente, vale la pena considerar si una deficiencia nutricional puede ser la culpable. La doctora Susan Blum, fundadora del Centro Blum para la Salud, dijo:¹

"Usted podría no tener una enfermedad, pero puede terminar con problemas de funcionamiento, porque las vitaminas son cofactores para todas las reacciones bioquímicas en el cuerpo. Las necesitamos para poder funcionar adecuadamente."

El portal *Q for Equinox* compartió cinco ejemplos de síntomas que debe tomar en cuenta:

- 1. Grietas en las comisuras de la boca:** esto puede ser una señal de deficiencia de hierro, zinc y vitamina B (niacina, riboflavina y vitamina B12) o que usted no está recibiendo suficiente proteína. Buenas fuentes alimenticias de estos nutrientes incluyen los huevos orgánicos de gallinas camperas, salmón silvestre de Alaska, ostras y almejas (si se está seguro de que se cosechan en aguas no contaminadas), acelgas y pasta de sésamo.

Debido a que la absorción de hierro aumenta por la vitamina C, asegúrese de que su alimentación también incluya una gran variedad de vegetales ricos en vitamina C, como el **brócoli**, **pimientos rojos**, **col rizada** y **coliflor**.

2. Pérdida de cabello y sarpullido (especialmente en el rostro): esto puede ser un signo de **deficiencia de biotina** (vitamina B7). Su cuerpo necesita de la biotina para metabolizar grasas, carbohidratos y aminoácidos, pero es más conocida por su papel en el fortalecimiento del cabello y de las uñas. Las yemas de huevo orgánico de gallinas camperas son una de las mejores fuentes de biotina.

La mejor manera de **consumir huevos**, siempre y cuando provengan de una fuente de alta calidad, es no cocinarlos en absoluto, por lo que mi **Plan de Nutrición Avanzado** recomienda comer huevos crudos.

Sin embargo, tenga cuidado con el consumo de claras de huevo crudas sin las yemas, ya que las claras de huevo crudas contienen avidina que puede unirse a la biotina y potencialmente conducirlo a una deficiencia.

Si se cocina la clara de huevo, la avidina no es un problema. Del mismo modo, si usted consume todo el huevo crudo, la cantidad de biotina en la yema es más que suficiente para compensar la unión de la avidina (clara de huevo y ambas yemas). El salmón silvestre de Alaska, el aguacate, los champiñones, la coliflor, las nueces, las frambuesas y los plátanos, también contienen biotina.

3. Hinchazón tipo acné de color rojo o blanco (en mejillas, brazos, muslos y glúteos): esto puede ser un signo de deficiencia en ácidos grasos esenciales como el omega-3, así como la vitamina A o la vitamina D. Aumente su consumo de grasas omega-3 comiendo más sardinas, anchoas o **salmón silvestre de Alaska**, también puede tomar un suplemento de **aceite de krill**.

Usted puede encontrar la vitamina A en alimentos como vegetales de hoja verde, **zanahorias**, papas dulces y pimientos rojos, mientras que la vitamina D se obtiene mejor a través de la exposición al sol.

4. Hormigueo, punzadas y entumecimiento en manos y pies: esto también puede ser un signo de deficiencia de vitamina B (especialmente de ácido fólico, vitamina B6 y B12). El síntoma se relaciona con el efecto de la deficiencia en los nervios periféricos y se puede combinar con la ansiedad, depresión, anemia, fatiga y desequilibrios hormonales.

Algunas fuentes de vitamina B incluyen a las **espinacas**, **espárragos**, **remolacha**, **huevos orgánicos**, **pollo orgánico de pastoreo** y la carne de res alimentada con pastura.

- 5. Calambres musculares (en dedos de los pies, pantorrillas, dorso de las piernas y en los arcos de los pies):** los calambres musculares pueden ser un signo de deficiencia en magnesio, calcio y potasio, especialmente si sucede con frecuencia. Este problema se soluciona comiendo más almendras, avellanas, **calabaza**, vegetales de hoja verde (col rizada, espinacas y diente de león), brócoli, **bok choy** (col china) y **manzanas**.

El 80 % de las personas puede tener deficiencia de magnesio

El **magnesio** merece una mención especial, porque se estima que el 80 % de las personas carecen de él. El magnesio es un mineral de crucial importancia para su óptima salud, ya que realiza una amplia gama de funciones biológicas, entre las que se encuentran las siguientes:

- La activación de los músculos y nervios
- La creación de energía en su cuerpo mediante la activación de trifosfato de adenosina (ATP)
- Ayuda a digerir las proteínas, carbohidratos y grasas
- Sirve como un bloque de construcción para la síntesis de ARN y ADN
- Actúa como un precursor de los neurotransmisores como la serotonina

Mientras tanto, el calcio tiende a ser un problema cuando se toma en grandes cantidades y puede causar más daño que beneficio. Es muy importante contar con un equilibrio adecuado entre estos dos minerales. Si tiene exceso de calcio y carece de magnesio, los músculos tienden a tener espasmos y esto tiene consecuencias para el corazón en particular.

Tener cantidades excesivas de calcio y no tener suficiente magnesio, puede conducirlo a un ataque al corazón y muerte súbita. Por desgracia, no existe una prueba comercial fácilmente disponible que le dé una lectura verdaderamente precisa de la situación de magnesio en sus tejidos.

Solo el 1 % del magnesio en su cuerpo se distribuye en la sangre, por lo que una simple muestra de magnesio de un análisis de sangre en suero, puede mostrar un resultado altamente inexacto.

Algunos laboratorios especializados proporcionan un análisis de magnesio RBC, el cual es razonablemente exacto. Sin embargo, también es importante estar al pendiente de los signos y síntomas de la deficiencia.

Los primeros síntomas de la deficiencia de magnesio incluyen la pérdida de apetito, dolor de cabeza, náuseas, fatiga y debilidad. Una deficiencia de magnesio en curso puede conducirlo a síntomas más graves, incluyendo:

Entumecimiento y hormigueo	Contracciones musculares y calambres	Convulsiones
Cambios en la personalidad	Ritmos cardíacos anormales	Espasmos coronarios

Es difícil obtener suficiente magnesio solo de los alimentos

Las algas y los vegetales de hoja verde como la espinaca y la acelga, pueden ser excelentes fuentes de magnesio, al igual que algunos frijoles, nueces y semillas como las de calabaza, girasol y sésamo. Los aguacates también contienen magnesio.

[Hacer jugos con sus vegetales](#) también es una excelente opción para garantizar que está consumiendo una cantidad suficiente de este nutriente en su alimentación. Sin embargo, la mayoría de los alimentos cultivados hoy en día, son deficientes en

magnesio y en otros minerales. Herbicidas como el glifosato también actúan como quelantes, bloqueando efectivamente la absorción y utilización de minerales.

Como resultado, creo que sería muy inusual para la mayoría de la gente tener acceso a los alimentos que son ricos en magnesio, por lo que creo que es prudente considerar un **suplemento de magnesio**. Esta es mi estrategia personal, a pesar de que tengo acceso a los alimentos muy ricos en nutrientes.

Además de tomar un suplemento, otra manera de mejorar sus niveles de magnesio es al tomar baños regulares o de pies con sal de Epsom. La sal de Epsom es un sulfato de magnesio que puede ser absorbida por su cuerpo a través de la piel. El aceite de magnesio (a partir del cloruro de magnesio) también se puede utilizar para su aplicación tópica y absorción.

Si opta por un suplemento de magnesio, tome en cuenta que existen diferentes formas de magnesio como se detalla a continuación:

Glicinato de magnesio: es una forma quelada de magnesio que tiende a brindar el mayor nivel de absorción y biodisponibilidad. Por lo general es considerado como ideal para todos aquellos que tratan de corregir la deficiencia.

Óxido de magnesio: es el tipo de magnesio no quelado, unido a un ácido orgánico o a un ácido graso. Contiene un 60 % de magnesio y propiedades suavizantes.

Cloruro de magnesio o lactato de magnesio: contiene tan solo el 12 % de magnesio, pero tiene mayor absorción que otros, como el óxido de magnesio, que contiene cinco veces más magnesio.

Sulfato de magnesio o hidróxido de magnesio (leche de magnesio): por lo general es utilizado como laxante. Tome en cuenta que es fácil sufrir una sobre dosis con esto, así que solo tome la dosis indicada.

Carbonato de magnesio: tiene propiedades antiácidas y contiene un 45 % de magnesio.

Taurato de magnesio: contiene una combinación de magnesio y taurina, un aminoácido. Juntos tienden a brindar un efecto calmante en su cuerpo y mente.

Citrato de magnesio: es magnesio con ácido cítrico y tiene propiedades laxantes.

Treonato de magnesio: es un nuevo tipo de suplemento de magnesio que parece prometedor, debido a su mayor capacidad para penetrar la membrana mitocondrial y podría ser el mejor suplemento de magnesio en el mercado.

Omega-3: la otra deficiencia común

Sorprendentemente se cree que la deficiencia de ácidos grasos omega-3, es un factor subyacente significativo que causa ¡96 mil muertes prematuras cada año!

Esta deficiencia se reveló como la sexta causa de muerte en las personas en Estados Unidos, con resultados que demuestran que las bajas concentraciones de ácidos grasos omega-3, grasas EPA y DHA, se asociaron con un mayor riesgo de muerte por todas las causas y aceleraron el deterioro cognitivo. Se ha encontrado también que los que sufren de depresión tienen niveles más bajos de ácidos grasos omega-3 en su sangre, comparado con los individuos que no sufren de ello.

Parte del problema es que la mayoría de las personas consumen demasiadas grasas omega-6 inflamatorias (como aceites vegetales) y muy pocas consumen grasas omega-3 antiinflamatorias, sentando así las bases para problemas de salud como el cáncer, la depresión, la enfermedad de Alzheimer, la artritis reumatoide, la diabetes y la enfermedad cardiovascular, solo por nombrar unos pocos.

La **proporción ideal de ácidos grasos omega-3 y de grasas omega-6** es de 1:1, pero la alimentación occidental típica provee una proporción de entre 1:20 y 1:50. Los signos y síntomas de que la proporción de omega-3 y omega-6 están fuera de balance, incluyen los siguientes:

Piel seca y escamosa, "piel de cocodrilo" Caspa o cabello seco.

o "piel de pollo" en la parte de atrás de los brazos.

Uñas quebradizas o blandas.

Piel agrietada en los talones o en las puntas de los dedos.

Disminución de la inmunidad e infecciones frecuentes.

Resequedad en los ojos.

Pobre cicatrización de las heridas.

Orina frecuente o sed excesiva.

Fatiga.

Alergias.

Poca capacidad de atención, hiperactividad o irritabilidad.

Problemas de aprendizaje.

Las sardinas son una de las fuentes más concentradas de grasas omega-3, con una porción que contiene más del 50 % de su valor diario recomendado.² También contienen una gran cantidad de otros nutrientes, como vitamina B12, proteínas, calcio y colina, por lo que es una de las mejores fuentes alimentarias de ácidos grasos omega-3 de origen animal.

Si usted decide tomar **omega-3 en forma de suplemento**, creo que el **aceite de krill** es superior al aceite de pescado. El omega-3 en el aceite de krill está ligado a los fosfolípidos que aumentan su absorción, lo que significa que necesita menos de él y no le causa eructos como muchos otros productos de aceite de pescado.

Además, contiene casi 50 veces más astaxantina que el aceite de pescado. Esto evita que las grasas omega-3 se echen a perder antes de que sean capaces de integrarlas en el tejido celular.

El 90 % de las personas no está recibiendo suficiente colina

Cabe señalar que el *National Health and Nutrition Examination Survey* mostró que el 90 % de las personas entre niños y adultos (incluyendo a las mujeres embarazadas), **no recibe suficiente colina**, otro nutriente muy importante.³

La **colina** es una vitamina B conocida por su papel en el desarrollo del cerebro. La ingesta de colina durante el embarazo, promueve la actividad cerebral de los animales en el útero, lo que indica que puede mejorar la función cognitiva, el aprendizaje y la memoria.

Incluso puede disminuir el declive relacionado con el envejecimiento y la vulnerabilidad de su cerebro a las toxinas durante la infancia, así como proporcionarle protección en el futuro.⁴

En los adultos, la colina ayuda a mantener las membranas celulares funcionando correctamente, juega un papel en las comunicaciones nerviosas, evita la acumulación de homocisteína en la sangre (sus niveles elevados están vinculados a enfermedades del corazón) y reduce la inflamación crónica.

Los alimentos de origen animal como los huevos orgánicos de gallinas camperas y la carne de res de animales alimentados con pastura, son algunas de las mejores fuentes de colina. Así que, si usted es vegano o vegetariano que no consume ningún alimento de origen animal, podría estar en riesgo de sufrir una deficiencia de colina.

La siguiente tabla muestra algunas de las mejores fuentes de colina para ayudarle a elegir sabiamente sus alimentos:⁵

Alimento	Porción	Colina (mg) total
Hígado de res frito	3 onzas (oz)	355
Germen de trigo tostado	1 taza	172
Huevo orgánico de gallinas camperas	1 grande	126

Alimento	Porción	Colina (mg) total
Carne de res alimentada con pastura, cortada y cocinada	3 onzas (oz)	67
Coles de Bruselas cocidas	1 taza	63
Brócoli cocido	1 taza, picado	62
Salmón de río	3 onzas (oz)	56
Leche cruda	8 fl. oz	38
Mantequilla de maní orgánica, suave	2 cucharadas	20

¿Tiene deficiencia de vitamina D?

La deficiencia de vitamina D es común entre los adultos de todas las edades que siempre usan protección solar (que bloquea la producción de vitamina D) o que limitan sus actividades al aire libre.

Los investigadores estiman que el 50 % de la población en general está en riesgo de **deficiencia de vitamina D**, por lo que este porcentaje se eleva en las poblaciones de mayor riesgo, como los ancianos y las personas con piel más oscura.

Por ejemplo, se estima que más del 95 % de las personas de la tercera edad puede tener deficiencia de vitamina D, no solo debido a que tienden a pasar mucho tiempo en el interior de su casa, sino también porque se exponen menos al sol (una persona sobre los 70 años produce aproximadamente 30 % menos de vitamina D que una persona más joven con la misma exposición al sol).⁶

Existen algunos síntomas que le ayudan a saber si podría sufrir de una deficiencia de vitamina D, entre los cuales encontramos ser mayor de 50 años, tener la piel más oscura, la obesidad, los huesos doloridos, sentirse triste o deprimido, sudoración de la cabeza y **problemas del intestino**.

Cuando se trata de la vitamina D, usted no quiere estar en el rango de "medio" o "normal," quiere estar en el rango "óptimo". La razón de esto es que a medida que pasan los años, los investigadores han incrementado progresivamente ese rango.

En la actualidad, basado en la evaluación de las poblaciones sanas que reciben bastante exposición al sol, el **rango óptimo** para la salud en general parece estar entre 50 y 70 ng/ml.

En cuanto a la forma de optimizar sus niveles de vitamina D, creo firmemente que exponerse al sol de manera adecuada, es la mejor forma.

Consejos para impulsar el potencial de su alimentación con nutrientes

Tanto como sea posible, yo recomiendo conseguir los nutrientes que su cuerpo necesita de los alimentos enteros.

Esto significa reducir al mínimo los alimentos procesados tanto como sea posible y en su lugar centrarse en grasas saludables, productos frescos, carne de res de animales alimentados con pastura y carne de aves de corral, productos lácteos crudos, huevos orgánicos de gallinas camperas, nueces y semillas. Igualmente, si está sano, modere las cantidades de fruta que come.

Dicho esto, existen algunos trucos para obtener grandes cantidades de nutrientes con poco esfuerzo. Usted todavía necesita comer cierta variedad de alimentos para obtener una amplia gama de nutrientes que su cuerpo necesita, por lo que los siguientes consejos le asegurarán un excelente comienzo:

- **Caldo de huesos**: contiene altas cantidades de calcio, magnesio y otros nutrientes.

- **Germinados:** los germinados pueden contener hasta 100 veces más enzimas que las frutas y vegetales crudos, permitiendo que su cuerpo extraiga más vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales de los alimentos que consume.
- **Jugos de Vegetales:** los jugos de vegetales no solo le ayudan a consumir más vegetales ricos en nutrientes, sino que también le ayudan a absorber los nutrientes que contienen. Le ayudará a "predigerir" las verduras, por lo que recibirá la mayor parte de los nutrientes.
- **Alimentos Fermentados:** los alimentos fermentados apoyan a las bacterias benéficas en el intestino, lo que ayuda con la absorción de minerales y desempeña un papel en la producción de nutrientes como las vitaminas del complejo B y la vitamina K2.

Fuentes y Referencias

- ¹ [Q for Equinox October 20, 2014](#)
- ² [World's Healthiest Foods, Sardines](#)
- ³ [Food Navigator October 17, 2014](#)
- ⁴ [J Neurophysiol. 2004 Apr;91\(4\):1545-55](#)
- ⁵ [Oregon State University, Linus Pauling Institute, Choline](#)
- ⁶ [The International Society for Clinical Densitometry, Vitamin D Deficiency: The Silent Epidemic of the Elderly](#)