



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Materia: Nutrición en enfermedades renales.

Actividad: cuadro sinóptico → Obesidad, Clasificación de obesidad, Tratamiento nutricional y Mantenimiento del peso, Enfermedades de las Glándulas Tiroides: Hipotiroidismo e hipertiroidismo.

Docente: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Alumna: Xochitl Pérez Pascual

Quinto cuatrimestre - Grupo "A"

Tapachula Chiapas -- 16/01/2021

DEFINICIÓN

Aumento anormal de la proporción de células grasas, especialmente en las vísceras y en el tejido subcutáneo del cuerpo.

CLASIFICACIÓN

- Sobrepeso se considera el exceso de grasa subcutánea independiente de la zona de acumulación. $IMC \geq 25-29m^2$.
- Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. $IMC \geq 30-34.9m^2$. Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide). $IMC \geq 35-39.9 kg/m^2$.
- Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). $IMC \geq 40 kg/m^2$.

MANTENIMIENTO DEL PESO

- El tratamiento nutricional de la obesidad debe estar basado en alcanzar los objetivos de reducir la morbimortalidad e incrementar la calidad de vida. La reducción de los niveles de LDL y triglicéridos, junto con la elevación del HDL, el control estricto de la presión arterial y una reducción de peso razonable son aspectos que reducen la morbimortalidad CV.
- Desde el punto de vista nutricional, está bien establecido que la mejor forma de lograrlo es reducir el consumo de grasa saturada por debajo del 10% de la energía total, con un aporte proteico de 10-20% y un 60-80% entre HC y grasa insaturada, restringiendo en 500 kcal el consumo energético habitual requerido.
- Pero, aunque sabemos que la dieta, o mejor las normas alimentarias, son la piedra angular del tratamiento de la obesidad, no hay que olvidar que la AF y la modificación de la conducta alimentaria son ejes nutricionales imprescindibles en el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad.

E
N
F
E
R
M
E
D
A
D
E
S

T
I
R
O
I
D
E
A
S

La patología tiroidea supone un reto diagnóstico en el anciano, ya que su presentación clínica, con signos y síntomas inespecíficos, es con frecuencia atribuida a otras enfermedades o al proceso normal de envejecimiento. Al mismo tiempo, los test de función tiroidea pueden ser erróneamente interpretados en presencia de procesos agudos intercurrentes, patología crónica o uso de medicación.

HIPOTIROIDISMO

- **Definición:** Enfermedad caracterizada por la disminución de la actividad de la glándula tiroides.
- **Etiología:** Extirpación quirúrgica de toda o parte de la glándula, sobredosis con tratamiento antitiroideo, disminución del efecto de la hormona liberadora de tirosina segregada por el hipotálamo, disminución de la secreción de hormona estimulante del tiroides por parte de la hipófisis, atrofia de la glándula tiroidea.
- **Fisiopatología:** Se inicia por autoinmunidad contra la glándula tiroides (enfermedad de Hashimoto), en este caso la inmunidad no estimula a la glándula, sino que la destruye. En primer lugar, estos pacientes sufren una «tiroiditis» autoinmunitaria, es decir, una inflamación del tiroides, que provoca su deterioro progresivo y, en última instancia, la fibrosis de la glándula, con una secreción escasa o nula de hormonas tiroideas.
- **Manifestaciones:** Cansancio, olvidos frecuentes, depresión, menstruaciones abundantes, pelo seco y grueso, cambios de humor, aumento de peso, hipoactividad, artritis, enlentecimiento de los procesos metabólicos corporales, voz ronca, piel seca y gruesa, estreñimiento.
- **Estrategias y recomendaciones nutricionales:**
Alimentos recomendados: vegetales, leguminosas, cereales, frutas, Frutos secos, hierbas, especias aromáticas, algas marinas, mariscos
Alimentos no recomendados: Alimentos bociógenos: col, rábanos, apio, calabaza, lechuga, pepinos, zanahorias, berenjenas, cebolla, papas, trigo, naranjas, limones, aguacates, ciruelas, uvas, nueces, cacahuates.
Nutrientes: Consumir frecuentemente: yodo, selenio, vitamina B12, grasas omega-3.

HIPERTIROIDISMO

- **Definición:** Enfermedad caracterizada por la hiperactividad de la glándula tiroides.
- **Etiología:** ingesta excesiva de yodo, estrés, sexo femenino, corticoides, toxinas.
- **Fisiopatología:** La glándula tiroidea es estimulada constantemente por los autoanticuerpos circulantes que se unen al receptor de TSH, la secreción hipofisaria de TSH es suprimida por la elevada producción de hormonas tiroideas. Estos anticuerpos estimulantes de la tiroides provocan la liberación de hormonas tiroideas y tiroglobulina (Tg), y también estimulan la captación de yodo, la síntesis de proteínas y el aumento de tamaño de la glándula tiroidea.
- **Manifestaciones:** intolerancia al calor, sudoración, pérdida de peso, alteraciones del apetito, deposiciones frecuentes, cambios en la visión
- cansancio y debilidad muscular, trastornos menstruales, alteraciones de la fertilidad, alteraciones mentales, problemas de sueño temblores, aumento de tamaño de la tiroides
- Estrategias y recomendaciones nutricionales:
- *Considerar:* Proteínas: 0,8 g/kg/día, Yodo: (una vez descartadas enfermedades autoinmunitarias): 150 µg/día, Selenio: 75-200 µg/día, Cinc: 10 mg/día, Vitamina D: 1.000 UI/día, Vitamina E 100 UI/día, Vitamina C: 100-500 mg/día
- *Reducir o eliminar:* gluten (presente en trigo, cebada, centeno y avena), soja procesada y alimentos bociógenos crudos en cantidades excesivas.

Bibliografía

(apolo, 2015)

(Hall, 2016)

(Mosby, 2003)

(Mahan, 2013)

- Herman veles a. (2012) fundamentos de medicina nefrologia corporacion para investigaciones
 - Ana Bertha Pérez Lizaur (2014) nutriologia medica 4 edicion.
- ronea ,F; Calcium, (2015) micronutrients and physical activity to maximize bone mass during growth. Food, Nutrition and Agriculture.
 - 1 The roles of calcium and vit D in skeletal heath and evolutionary perspective. Food, nutrition and enfermedad renal.
 - www.nutricionrenal.org
 - <http://www.eattratadosdenutricionendocrina.org.mx>
 - <http://www.bda.uk.com>
 - <http://www.fesnad.org/sociedades/SENC.htm>