



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico “unidad 3”

Materia: Nutrición en enfermedades renales

Grado: 5 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de marzo de 2021.

Alimentación en enfermedades neurológicas

Demencia

Satisfacer los nutrientes: 55-60% HC, 25-30% lípidos, 10-15% proteínas

Las recomendaciones de ingesta incluyen: féculas, de cuatro a seis raciones al día; verduras, hortalizas, frutas y lácteos, entre dos y tres raciones al día; carnes, pescados y huevos, dos raciones al día, y por supuesto, agua en cada comida. En el día beber al menos 1,5 L.

Mantener el hábito de comer y los horarios y procurar repartir todos los requerimientos en 4 ingestas al día, desayuno, comida, merienda y cena.

Las cociones y presentaciones han de ser variadas. Cortar la comida en trozos muy pequeños o emplear texturas suaves como puré, usando si es preciso espesantes y gelatinas.

Moderar el consumo de aceites, azúcares refinados y dulces, y evitar el alcohol.

Epilepsias

Dieta cetogénica: alta en grasas y baja en carbohidratos, el cuerpo, por necesidad, se aleja de la glucosa y en su lugar utiliza los ácidos grasos y los cuerpos cetónicos como energía.

Normalmente contiene un 75% de grasas, un 20% de proteínas y solo un 5% de carbohidratos.

Las proteínas para proporcionar la cantidad necesaria para el crecimiento (aproximadamente 1 g/kg/día). Hay 3 o 4 g de grasa por 1 g de proteínas e hidratos de carbono sumados.

Compuesta mayormente por carnes frescas, huevos, queso, pescado, nata montada con alto porcentaje de grasa, mantequilla, aceites, frutos secos y semillas. Se añaden frutas, verduras y hortalizas en pequeñas cantidades, dentro de la prescripción actual para esta dieta.

Cefaleas

Una alimentación sana, adecuada y variada.

Evitar ayuno dejar pasar un máximo de 3 horas entre comidas.
Dormir horas suficientes, evitar bajones en la tensión arterial.

Moderar el consumo de alimentos ricos en histamina (Cava y champagne. Las conservas de pescado: latas de atún y sardinas. La leche y los quesos (excepto el queso fresco). Productos vegetales fermentado).

Evitar tomar fármacos que aumentan la acumulación de histamina.

Tomar alimentos ricos en vitamina C, vitamina B₂ y ácidos grasos insaturados puede ayudar a aliviar los síntomas.

Esclerosis múltiple

Dieta de swack baja en grasas saturadas, las cantidades de proteínas no deben exceder de 15-20%.

El límite para el consumo de grasas no saturadas es de 20-50 gramos al día. No permite más que 15 gramos de grasa saturada al día.

Una dieta variada y equilibrada que les proporcione todos los nutrientes que el organismo necesita.

Consumir: frutas y vegetales crudos, dosis similares de proteínas de origen animal y vegetal, una mezcla de diferentes cereales como la cebada, los copos de trigo, la avena integral y el muesli, constituyen una fuente rica de proteínas.

Reducir el consumo de azúcar y sal en las comidas.

Consumir al menos de 2 litros de agua al día. Y fibra es la mejor estrategia para evitar el estreñimiento.

Evitar en consumo de bebidas alcohólicas agravan la fatiga, la debilidad y los problemas de equilibrio.

Alimentación en enfermedades neurológicas

Infecciones neurológicas

- Una alimentación saludable, equilibrada y adaptada permite cubrir todos los requerimientos nutricionales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.
- Priorizar el consumo de frutas y verduras que nos ayudarán a cubrir los requerimientos en vitaminas y minerales además de prevenir la deshidratación por su alto aporte en agua
- Elegir grasas saludables aumentando el consumo de pescado, aceite de oliva, frutos secos, huevos y aguacate. Ya que son ricos en ácidos grasos mono y poliinsaturados las cuales previenen las enfermedades cardiovasculares.
- Aumentar el consumo de proteína vegetal.
- Priorizar las carnes más magras como las carnes de ave (pollo y pavo) y del conejo con menor aporte de grasas. Esto ayudará a una reducción del colesterol total y un aumento de colesterol HDL, conocido como colesterol bueno.

Enfermedad de Parkinson

- Abordar interacciones entre fármacos y nutrientes. Minimizar proteínas dietéticas en desayuno y comida. Recomendar antioxidantes y dieta antiinflamatoria.
- Asegurar un aporte proteico que cubra las necesidades mínimas (1-1,2 g/kg de peso y día) evitando dietas que transgredan por defecto. Debe limitarse el consumo de vitamina B6
- Incluir la máxima variedad de alimentos, evitar los azúcares simples como el azúcar blanco/moreno, dulces, productos con azúcar añadido, zumos industriales.
- Priorizarse el consumo de “grasas saludables” que han demostrado ser beneficiosas para el sistema cardiovascular
- Importante adaptar la textura de los alimentos para hacerlos más fáciles para tragar.

Enfermedad cerebrovascular

- Se recomienda la dieta DASH baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.
- Enfatiza los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra, que, al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial.
- Reduce el consumo de azúcares evitando: Los caramelos y las bebidas azucaradas, también los alimentos con alto contenido de grasas saturadas.
- Las necesidades de calorías están influenciadas por la edad, sexo, nivel de actividad, afecciones médicas.

Lesiones traumáticas cerebrales

- Los pacientes con TCE grave deben recibir entre 25 y 30 Kcal/kg/día de requerimientos calóricos totales.
- El ingreso cuantitativo de nutrientes debe realizarse de forma progresiva hasta alcanzar lo planificado que se recomienda: 35 a 40 kcal totales por kg de peso y de 1,5 a 2 g de proteínas por kg de peso.
- Las calorías no proteicas deben distribuirse de 50 a 60 % en forma de carbohidratos y de 40 a 50 % en forma de grasas.
- No deben pasar el límite de 6 g/kg de peso de carbohidratos y 2,5 g/kg de peso en las grasas.
- La administración de vitaminas (principalmente las hidro-solubles), minerales y oligoelementos deberá realizarse de forma inmediata.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición en enfermedades renales .pdf pág. 62-81 recuperado [antología Nutrición en enfermedades renales.pdf](#)

Ruth A. (2009) NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA, DIETA Y ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR. Recuperado en [Nutricion y Dietoterapia.pdf](#)