



Nombre de alumnos: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Mapa mental unidad IV

Materia: Nutrición en enfermedades renales

Grado: 5º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Mientras que envejecemos, nuestros tejidos articulares se vuelven menos resistentes al desgaste y comienzan a degenerar manifestándose como hinchazón, dolor, y muchas veces, la pérdida de la movilidad de las articulaciones. Los cambios ocurren en ambos tejidos de las articulaciones blandos y los huesos opuestos, una condición llamada osteoartritis.

Una forma más grave de la enfermedad se llama artritis reumatoide. Esta última es una enfermedad autoinmune en la que el cuerpo produce anticuerpos contra tejidos de las articulaciones causando inflamación crónica resultando en severo daño articular, dolor e inmovilidad.

1. Comidas con ácidos grasos omega-3: pescado graso y frutos secos.
2. Aceite de oliva extra virgen.
3. Pimientos, cítricos y otros alimentos ricos en vitamina C.
4. Nueces de Brasil.
5. Cebollas y puerros.
6. Té verde.



- El agua.
- La piña.
- Vitamina C.
- Omega 3.
- Magnesio y el silicio.
- Vitamina B1, B5 y vegetales de hoja verde.

Dieta

Artritis

Dieta

La maldición de los adultos mayores, en especial, las mujeres. La dura, como pierda calidad de los huesos depende del calcio. Cuando un exceso de calcio se disuelve de los huesos o no se reemplaza lo suficiente, los huesos pierden densidad y se fracturan con facilidad. El estrógeno, la hormona sexual femenina, ayuda a mantener los niveles adecuados de calcio en los huesos.

Una vez que los ovarios dejan de producir la hormona, mujeres están en alto riesgo de desarrollar osteoporosis. Un colapso de las vértebras óseas de la columna vertebral resulta en la pérdida de estatura y postura encorvada. Las fracturas de cadera son una ocurrencia común.

Alimentos para la osteoporosis que aportan calcio

- Alimentos lácteos: Leche, yogur, queso, requesón, helado de yogur, helados lácteos.
- Judías y derivados: tofu (elaborado con sulfato de calcio), judías blancas, pintas, garbanzos.
- Frutos secos y semillas: Almendras, sésamo, tahini, nueces de Brasil, avellanas, pasta de almendras.
- Pescados: Sardinias en lata con espinas.
- Verduras: Grelos, Col, Brócoli, nabo sueco.
- Frutas: Naranja, higos secos.
- Bebidas no lácteas enriquecidas en calcio (soja, arroz, avena, etc.).
- Cereales en grano: Amaranto, harina de trigo integral.
- Otros: Azúcar moreno, melaza, algas.
- Alimentos que pueden estar enriquecidos en calcio: cereales de desayuno.

De dónde viene la vitamina D
Pescados: Arenque, salmón, halibut, siluro, caballa, ostra, sardinias, atún, gambas.
Alimentos vegetales: setas shitate.
Alimentos proteicos (no pescados): leche de vaca, huevos.
Alimentos enriquecidos: leches vegetales enriquecidas (soja, arroz), cereales de desayuno enriquecidos.

Ingesta de fósforo
Ingesta de Vitamina K
Las verduras de hoja verde: espinacas, acelgas, la lechuga (hojas verdes), la hoja del nabo (nabiza).
Las coles, repollo, espárragos.

Dieta

Osteoporosis

ENFERMEDADES DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

Tendinitis

Dieta

Tensión repetida en un tendón, la unión de un músculo al hueso, puede inflamar el tendón resultando en dolor y dificultad con el movimiento involucrando el músculo. Los tendones tienen un pobre suministro de sangre; por lo tanto, típicamente se tardan mucho tiempo para curar con la orden de seis semanas o más.



- Aumentar el consumo de vitamina D.
- Aumentar el consumo de calcio.
- Seguir las pautas de la dieta en osteoporosis.

Osteomalacia

Distrofia muscular

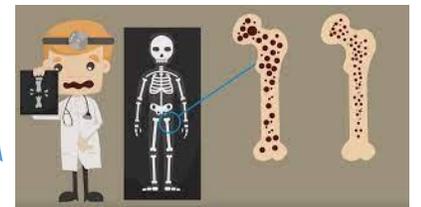


Dieta

•Determinación del rango aceptable de distribución de micro nutrientes (RADM) o cuadro dieto sintético
Tomando en cuenta las características de los pacientes, se sigue una distribución que cumple con las características NOM-043-SSA2-2012.
Distribución de macro nutrientes por tiempos de comida
De los resultados obtenidos por los múltiples estudios efectuados en lo que refiere a las cantidades y formas de administración de la comida, la distribución más aconsejable consta de un mínimo de tres y un máximo de seis tiempos de comida.
Cuadro básico de alimentos
En este apartado, se distribuyen los alimentos por grupos, con el objetivo de seguir las pautas de una dieta correcta como indica NOM-043-SSA2-2012.

La forma más común en niños se denomina distrofia muscular de Duchenne y solamente afecta a los hombres. Usualmente aparece entre las edades de 2 a 6 y los afligidos viven típicamente hasta los últimos años de la adolescencia a los primeros años

La distrofia muscular es un grupo de enfermedades hereditarias en las que los músculos que controlan el movimiento progresivamente se debilitan. El prefijo dis-, significa anormal. La raíz,-trofia, se refiere a mantener la nutrición normal, estructura y función.



BIBLIOGRAFÍA:

Anónimo. (2020). Des Moines University. Enfermedades del sistema musculo esquelético. Recuperado de: <https://www.dmu.edu/terminologia-medica/el-sistema-musculo esqueletico/enfermedades-del-sistema-musculo esqueletico/> el 09 e arbil del 21021.