



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Elisa  
Fernanda Navarro  
Arizmendi**

**Nombre del profesor:  
Daniela Monserrat  
Mendez**

**Nombre del trabajo: Super  
nota**

**Materia: Nutrición en  
enfermedades  
gastrointestinales**

**Grado: 4**

**Grupo: LNU**

**Comitán de Domínguez**

**Chiapas a 26 de Noviembre**

# COLELITIASIS

## ¿Qué es?

La colelitiasis se refiere a la formación de piedras (cálculos) en el interior de la vesícula biliar. Los cálculos biliares son pequeñas piedras hechas de colesterol creadas en la vesícula biliar y aunque de primeras no suelen presentar ningún tipo de problemas, pueden llegar a ocasionar diversas complicaciones.

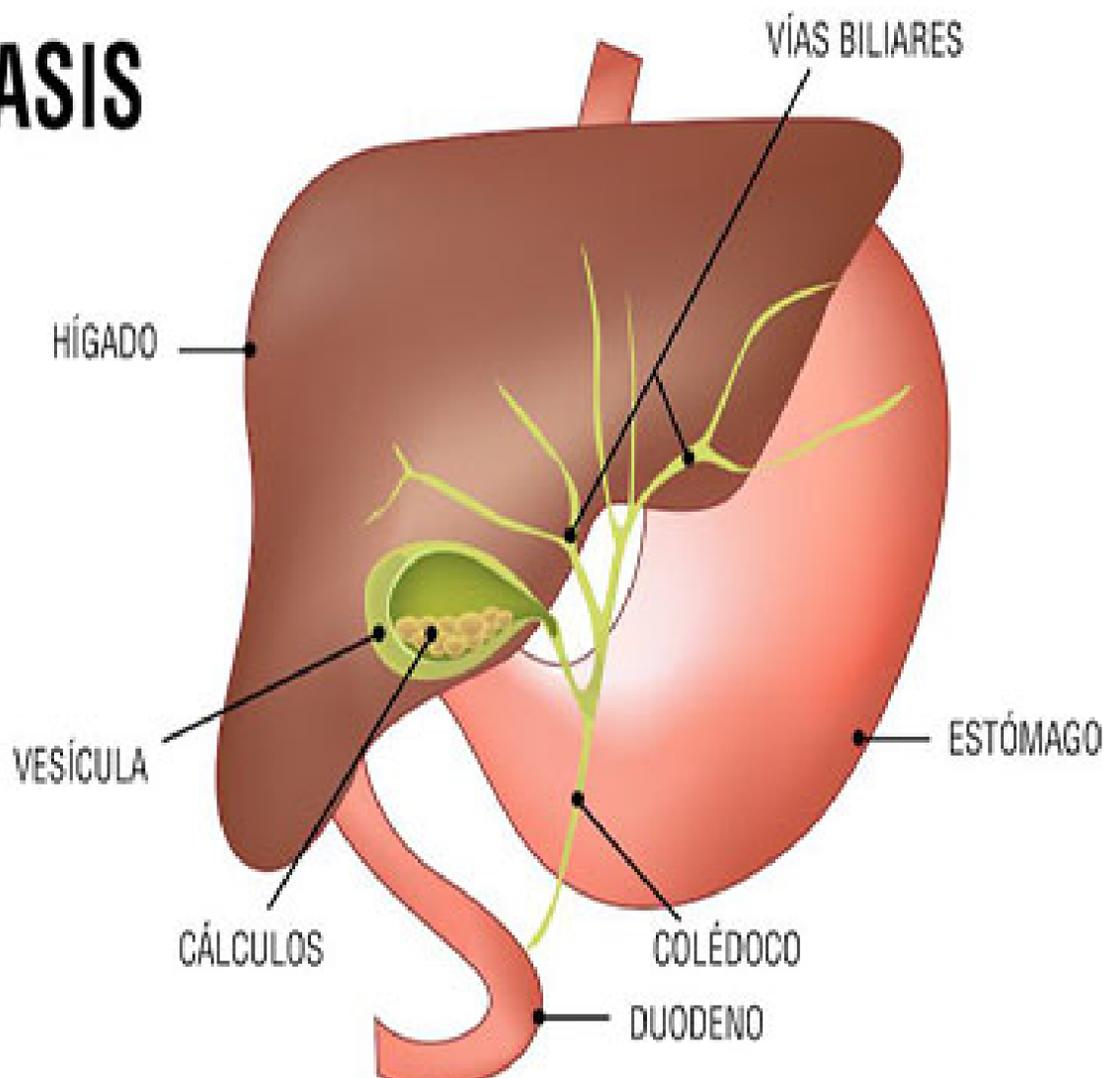
## Factores determinantes

- Edad y sexo
- Enfermedades
- Embarazo
- Fármacos
- Obesidad
- Pérdida rápida de peso
- Deficiencia de vitamina D
- Consumo de comida rápida (fast food)

## Factores protectores

- Papel de las grasas insaturadas
- Frutas y verduras
- Frutos secos
- Suplementación con vitamina E
- Hierro, calcio y magnesio
- Fibra
- Cafeína
- Consumo regular de alcohol
- Alimentación regular
- Ejercicio físico

## COLELITIASIS



# LITIASIS RENAL

## ¿Qué es?

La litiasis renal es una enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos en el aparato urinario

## Factores predisponentes

- Antecedentes familiares
- Obesidad
- Enfermedades
- Tratamientos farmacológicos

## Medidas protectoras

Como medida general se aconseja mantener una diuresis alta (> 2,5 l/día) mediante hidratación oral, dado que el descenso en la producción de orina (< 1 l/día) provoca super saturación de esta con sales formadoras de litiasis, aunque las medidas protectoras dependen del tipo de cálculo

**Cálculos de sales de calcio: oxalatos y fosfatos**

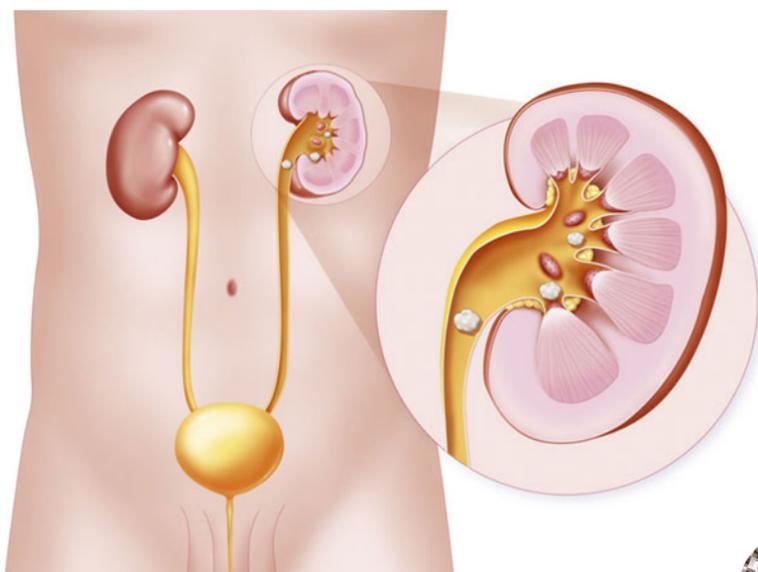
**Oxalato cálcico.** Se recomienda la ingesta de alimentos con poco oxálico

**Fosfato cálcico.** Se aconseja dieta acidificante

# Litiasis úrica

Los cálculos urinarios pueden ser de diferentes tamaños y formas y se presentan en diferentes localizaciones en el árbol urinario. La mayor parte de ellos migran por el uréter en forma lenta y dolorosa, dando cuadros de cólicos renales que es la manifestación clínica del espasmo del uréter frente a un cuerpo extraño.

Los cálculos de ácido úrico están relacionados con la excesiva ingesta de purinas procedentes de carnes (extractos, hígado, riñón, mollejas...), pescados (huevas, anchoas, sardinas, arenques...) y mariscos.



## Cálculos de cistina

Se deben a un trastorno genético que causa mayor excreción renal de cistina. Las medidas dietéticas aconsejadas son alta ingesta hídrica (> 4 l/día) mediante bebidas alcalinizantes y neutras, consumo de dieta alcalinizante (verduras, cereales...) y moderar la ingesta de sal, bebidas alcohólicas y azucaradas, además de limitar el consumo de carne, pescado, huevos, café y té (< 2 tazas/día)

## Cálculos de estruvita

Su formación se debe a infecciones urinarias (bacterias que desdoblan la urea), por lo que el tratamiento implica una intervención farmacológica. Se aconseja el consumo de dietas acidificantes, ingesta de fibra y bebidas neutras o acidificantes, moderar la ingesta de alimentos ricos en fosfatos, bebidas alcohólicas, azucaradas y limitar el aporte de grasas y cítricos

## Bibliografía

<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Reuniones/litiasis/2571>

**Colelitiasis: qué es, síntomas y tratamiento**

Todo lo que necesita saber sobre colestiasis. ¿Qué es (colestiasis) y en qué...

