



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillen

Nutrición en enfermedades  
renales

Ensayo

Nutrición -A

5to cuatrimestre

## **UNIDAD 1**

### **Nutrición y orientación en los problemas endocrinos**

#### **1.1 Diabetes Mellitus.**

La diabetes es una enfermedad que aparece cuando el páncreas no cumple su función de producir insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. Una de las muchas consecuencias de no tener buenos hábitos alimenticios es tener esta enfermedad de diabetes mellitus, existen cuatro tipos básicos de diabetes, DM1 (diabetes mellitus 1), DM2 (diabetes mellitus 2) y DMG (diabetes mellitus gestacional). En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina o produce muy poco. Aunque las causas exactas aún no se conocen realmente, los científicos saben que el propio sistema de defensa del organismo ataca y destruye las células productoras de insulina y éstas no pueden producir más ésta sustancia, debido a que la insulina es necesaria para poder vivir, las personas, con diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina todos los días para poder metabolizar los alimentos que consumen, es por ello que también se le denomina diabetes insulino-dependiente. Por otro lado, en la diabetes tipo 2, el páncreas produce insulina, pero por alguna razón, el organismo no es capaz de usarla adecuadamente, por lo que a pesar de que existe insulina en cantidades adecuadas, los niveles de glucosa en la sangre no son normales, pero afortunadamente en muchos casos, la diabetes tipo 2, puede ser tratada En el caso de la diabetes gestacional se da cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo.

Lo que se puede hacer es como se mencionaba de los hábitos alimenticios es mejorarlos, tener mejor consumo de todos los grupos de alimentos y lo que se recomienda es tener mejor nutrición, los hidratos de carbono son el pilar fundamental, lo que se puede consumir en forma de legumbres, cereales y frutas. También se recomienda un consumo frecuente de verduras. Se recomienda un consumo moderado de Productos cárnicos, siendo preferible el consumo de pescado, incluyendo el Pescado azul, y las aves. Un consumo moderado de lácteos, y en grasas se prefiere el aceite de oliva. También lo que se recomienda hacer es realizar actividad física ya que para esta enfermedad es como de las cosas primordiales que se debe tener en cuenta y debe estar orientado para controlar la glucemia, el mantenimiento del peso ideal, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición ciertas complicaciones que se puedan llegar a presentar.

## **1.5 Obesidad**

Uno de los problemas de salud más fuertes que sufre México es el sobrepeso y la obesidad, tanto en infantes como en adultos. Nuestro país ocupa el 1º lugar mundial en obesidad infantil y el 2º en adultos (Secretaría de Salud del Distrito Federal). Hablamos de que el 72% de mujeres y 66% de hombres mayores de 20 años sufren problemas de sobrepeso, además de un 20% de los niños en edad escolar (INEGI, 2005). Cabe mencionar que el aumento considerable de peso puede generar enfermedades cardiovasculares, diabetes, desórdenes musculoesqueléticos y algunos cánceres, como el de colon (OMS). Así pues entendemos que las personas con un índice de masa corporal superior a 25 kg/m<sup>2</sup> sufren de sobrepeso y son propensos a la obesidad.

El problema con la obesidad es que empieza desde la infancia, los niños no son capaces de prevenirlo, por lo tanto son más vulnerables. Creando así futuros obesos, que pueden desarrollar enfermedades e incluso llevarlos a la muerte. Ellos al ser menores de edad ni siquiera consideran estas situaciones, no obstante, no podemos decir que los niños son los que tienen la culpa al sufrir este padecimiento. La irresponsabilidad de los padres en la educación del ámbito alimenticio repercute en los desórdenes alimenticios de los niños.

En el manejo de la obesidad existen conjuntos de factores asociados a este problema de salud. Entre ellos, encontramos algunos que no son susceptibles de modificación (genético-hereditarios, geográficos, etc.), y otros modificables, en los que debemos centrar nuestros esfuerzos (alimentación, AF, etc.).

Para su tratamiento se deben adquirir hábitos alimenticios buenos para evitar desde pequeños llegar a tener este tipo de enfermedad que a su vez es factor de tener más enfermedades y así lograr tener una mejor calidad de vida

## **1.8 Enfermedades de las glándulas tiroideas Hipotiroidismo e Hipertiroidismo.**

El hipertiroidismo es una patología por la que la glándula tiroidea, situada bajo la laringe, en la cara anterior del cuello, produce demasiada hormona tiroidea, que es la encargada de controlar los procesos metabólicos del organismo. La función de esta hormona radica en determinar de qué manera usa cada célula la energía del cuerpo, por lo que, si se produce en exceso o, al contrario, no se segrega la suficiente, aparecen trastornos y descontrol en

muchas funciones del organismo, como el estado de ánimo, el peso y los niveles de energía físicos y mentales, los factores de riesgo son antecedentes familiares, en especial la enfermedad de Graves, ser de sexo femenino y antecedentes médicos personales de determinadas enfermedades crónicas. Se debe seguir una dieta rica en Selenio, ya que el Selenio es un micro-mineral que se encuentra en las carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones, y trigo entre otros.

El hipotiroidismo, o tiroides hipoactiva, ocurre cuando la glándula tiroides no produce suficientes hormonas tiroideas para satisfacer las necesidades del cuerpo. Los síntomas del hipotiroidismo son: heces duras, estreñimiento, sensación de frío, fatiga, sentirse lento, dolor muscular o articular entre otros síntomas. Para tratar el hipotiroidismo se recomienda consumir alimentos que aporten la cantidad de yodo suficiente, para la producción de tiroxina (T4).

### **1.9 Enfermedades de la Corteza Suprarrenal.**

La glándula suprarrenal se compone de dos órganos endocrinos, uno envolviendo al otro. La corteza suprarrenal externa secreta una diversidad de hormonas esteroides, incluyendo glucocorticoides como cortisol, mineral corticoides como aldosterona, y andrógenos, sobre todo dehidroepiandrosterona (DHEA).

Los principales trastornos de la corteza suprarrenal se caracterizan por una secreción excesiva o deficiente de cada tipo de hormona suprarrenal: hipercortisolismo (síndrome de Cushing), insuficiencia adrenocortical (enfermedad de Addison), hiperaldosteronismo (aldosteronismo), hipoaldosteronismo y exceso de andrógeno.

#### **1.10 Síndrome de Cushing y enfermedad de Addison.**

El síndrome de Cushing aparece cuando el cuerpo tiene demasiada hormona cortisol a lo largo del tiempo. Se puede dividir en exógeno, por el uso de cortico terapia en altas dosis en cortos periodos de tiempo, o endógeno debido al aumento de la secreción de cortisol por las glándulas suprarrenales. Los pacientes obesos pueden tener un fenotipo similar y son algunos hallazgos como: plétora facial, miopatía proximal o estrías rojo oscuro.

Bibliografía:

Nutrición en enfermedades renales . (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado 3 de enero del  
2023, de  
[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718d  
aa8486-LC-LNU503.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718d<br/>aa8486-LC-LNU503.pdf)