



Nombre del Alumno: [Sandra Amairani López Espinosa](#).

Nombre del tema: [Nutrición en las alteraciones del músculo esquelético](#)

Parcial: [4](#)

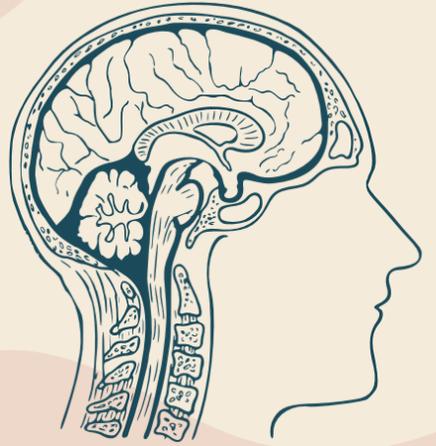
Nombre de la Materia: [Nutrición en enfermedades Renales](#).

Nombre del profesor: [Daniela Monserrat Méndez Guillén](#)

Nombre de la Licenciatura: [Nutrición](#)

Cuatrimestre: [5](#)

NUTRICIÓN EN LAS ALTERACIONES DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO.



4.1 ENFERMEDADES DEL MUSCULO ESQUELÉTICO.

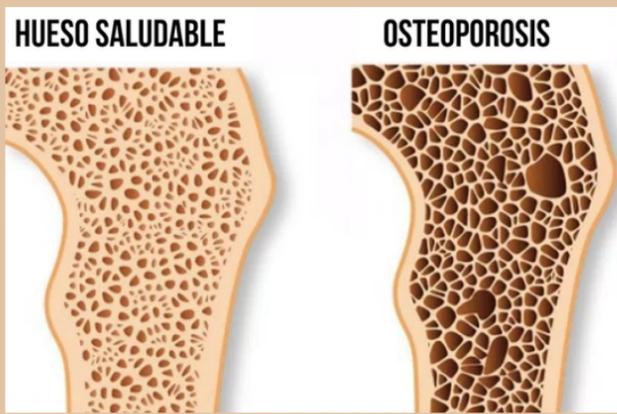
Son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda.

Pueden deberse a un esfuerzo repentino, realizar movimientos repetidamente, aplicación continua de fuerza, exposición continua a vibraciones o largos periodos en alguna postura incómoda.



4.2 OSTEOPOROSIS, PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA.

CONSTITUYE LA PRINCIPAL CAUSA DE FRACTURAS EN PERSONAS DE MEDIANA EDAD Y ANCIANOS.



Se define como una enfermedad generalizada del esqueleto, baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura que compromete la calidad del hueso, con aumento de la fragilidad y predisposición a fracturas.(Columna, cadera y antebrazo).

FACTORES DE RIESGO:

- La baja masa ósea
- Sexo femenino
- Edad
- La nutrición

Factores de riesgo en osteoporosis



4.3 GENERALIDADES PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA



CALCIO

- Se encuentra en forma de cristales de hidroxipatita con P y H₂O.
- Suplementar durante la menopausia
- Consumo ideal de 500 a 2000mg
- En mujeres postmenopausicas de 1200-1500mg.

Gran parte de los nutrientes y componentes de los alimentos puede tener un efecto positivo o negativo sobre la salud ósea: Calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio y otros elementos traza, vitaminas A, D, E, K, C y algunas del grupo B, y macronutrientes como proteínas o AG

Fitoestrógenos e isoflavonas. Su pérdida es responsable de más del 50% de la pérdida de masa ósea en la mujer a lo largo de la vida. Ejercen un efecto sobre los osteoblastos

NUTRIENTES QUE PUEDEN PERJUDICAR LA SALUD OSEA.

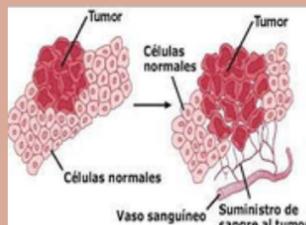
- Vitamina A
- Sodio
- Proteínas. Acidosis metabólica dietética.



4.4 ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS.

El cáncer tiene diversas etiologías entre las que se encuentran:

- Productos químicos
- Radiaciones ionizantes
- Virus
- Alcohol
- Tabaco
- EC
- Tumores.



Factores protectores.

- Fibra
- Unión a ácidos biliares
- Incremento de la hidratación del bolo fecal
- Unión directa a los carcinógenos
- Modificación de la flora colónica
- Disminución del tiempo de tránsito intestinal
- Producción de AGCC



RN para px con cáncer.

- Buena presentación de las comidas
- Adaptar el horario de las comidas
- Mínimo 5 comidas al día
- Dietas con alimentos de alta densidad calórico/proteica



También incluyen otras alteraciones como:

- Caquexia tumoral y anorexia
- Alteraciones metabólicas
- Alteraciones nutricionales secundarias al tratamiento oncológico.
- Náuseas y vómitos
- Diarrea y Estreñimiento
- Mucositis.
- Xerostomía

Fuente de consulta

Universidad del sureste. (2023).Antología de Nutrición en enfermedades Renales. Recuperado el 31/03 /2023, deplataformaeducativauds.com.mx Sitio web:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf>