



Nutrición en enfermedades renales

Nombre. Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo. 5ª

Número de lista. 1

Actividad. Súper nota de la unidad 4

Fecha. 1 de abril del 2023.

Nutrición en las alteraciones del músculo esquelético

Abarcan desde trastornos repentinos y de corta duración, como fracturas, esguinces y distensiones, a enfermedades crónicas que causan limitaciones de las capacidades funcionales e incapacidad permanentes.



Enfermedades más comunes:

- Calambre muscular.
- Distrofia muscular.
- Enfermedades neuromusculares.
- Esclerosis múltiple.
- Fibromialgia.
- Miastenia grave.

Dieta de prevención para enfermedades músculo esqueleto

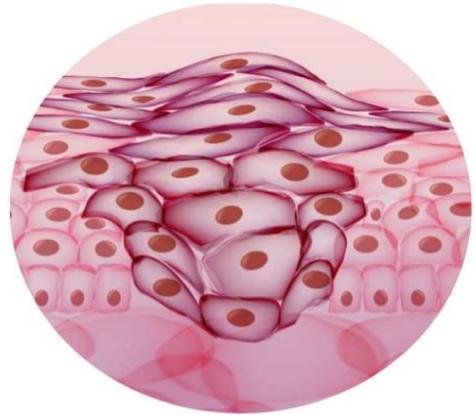
Lácteos bajos en grasa, semillas y frutos secos, pescados azules, soja, frutas y verduras variadas.



Dieta y nutrición

- Vitamina D: la mayor parte se absorbe del sol, actúa en conjunto con el calcio.
- Calcio: Regula la función metabólica y mantiene la integridad muscular.

Neoplasia
Formación de un neoplasma o tumor, es decir, cualquier crecimiento descontrolado de células o tejidos anormales en el organismo, puede ser benigno o maligno.



Factores de riesgo:

- Consumo excesivo de grasas y proteínas.
- Consumo de alcohol
- Alimentos procesados

Dieta recomendada

Consumir una dieta rica en frutas, verduras, y granos enteros, reducir el consumo de carnes procesadas, ahumadas, curadas con nitrito y alimentos preservados con sal y dar preferencia a las proteínas vegetales.



Bibliografía

Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición en enfermedades renales, unidad 4. Recuperado el 30 de marzo del 2023.