



Nombre de alumno: Gpe. Elizabeth Hidalgo Ruiz

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en enfermedades renales

Grado: Quinto

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2023

Nutricion y orientacion en los problemas endocrinos

La Diabetes Mellitus se refiere a un grupo de enfermedades que afectan la forma en que el cuerpo usa la glucosa en la sangre. La glucosa es una importante fuente de energía para las células que forman los músculos y tejidos. También es una fuente importante de combustible para el cerebro, La diabetes es una enfermedad crónico degenerativa, con pronóstico poco favorable entre la población mexicana, pues en ella influyen factores tanto sociales y heredo familiares que pueden favorecer la aparición de este padecimiento en la población.

La diabetes se puede clasificar en 4 grupos:

- Diabetes mellitus tipo 1.
- Diabetes mellitus tipo 2.
- Otros tipos específicos de diabetes.
- Diabetes mellitus gestacional.

El tratamiento nutricio para la diabetes Los HC son el pilar fundamental, a consumir en forma de legumbres, cereales y frutas. De forma similar, se recomienda un consumo frecuente de verduras. Los frutos secos forman asimismo parte de esta dieta, si bien su consumo, dado el valor calórico, debe ser moderado, las proteínas se preconiza un consumo moderado de productos cárnicos, siendo preferible el consumo de pescado, incluyendo el pescado azul, y las aves. Se recomienda un consumo moderado de lácteos, sobre todo quesos y yogurt.

Un px con diabetes debe de realizar ejercicio y actividad física principalmente debemos de controlar y conocer los ejercicios que se vayan a realizar se debe tener una restricción y puede ser (por ejemplo, vejez, artrosis, cardiopatía isquémica, enfermedad pulmonar, obstrucción crónica). También se debe considerar la posibilidad del riesgo asociado por hipoglucemias frecuentes o arritmias En líneas generales recomendamos un ejercicio de tipo aeróbico-anaeróbico, de intensidad leve-moderada que se realice durante al menos 30 minutos y con frecuencia mínima de cinco días a la semana. En lo que respecta a la intensidad se recomiendan ejercicios de intensidad moderada, entre el 55-79% de la frecuencia cardiaca máxima.

El sobre peso y la obesidad son una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que se corresponde con un aumento de peso corporal.

La OMS establece que un IMC igual o superior a 25 kg/m² expresa sobrepeso y que cuando es igual o superior a 30 kg/m² determina obesidad.

La diabetes se puede clasificar en 3 clases:

- Obesidad tipo I se considera al exceso de masa corporal o porcentaje de grasa independientemente del sitio de acumulación. IMC ≥ 30 - 34.9m².
- Obesidad tipo II, se dice que es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y el abdomen (androide). IMC ≥ 35 - 39.9 kg/m².
- Obesidad tipo III, exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea y femoral (Ginecoide). IMC ≥ 40 kg/m².

El tratamiento nutricional y mantenimiento del peso es muy importante para poder mantener controlada cualquier enfermedad como lo es la Diabetes.

Este plan de alimentación debe basarse en el logro de los objetivos: reducir la morbilidad y mortalidad y mejorar la calidad de vida, Desde un punto de vista nutricional, la mejor forma de conseguirlo es reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la energía total, ingesta de proteínas entre un 10-20% y un 60-80% de HC y grasas insaturadas, limitada a 500 kcal normalmente requiere consumo de energía.

El hipotiroidismo define como un síndrome caracterizado por manifestaciones clínicas y bioquímicas de fallo tiroideo y de déficit de disponibilidad de hormona tiroidea en los tejidos diana. La anomalía está localizada en la glándula tiroides y encontraremos una TSH elevada con niveles bajos de T4 libre

El Hipertiroidismo. Se define como el conjunto de manifestaciones clínicas y bioquímicas en relación con un aumento de exposición y respuesta de los tejidos a niveles excesivos de hormonas tiroideas. En áreas bociógenas con baja ingesta de yodo la causa más frecuente es el bocio multinodular, mientras que, en áreas con ingesta normal de yodo, lo es la enfermedad de Graves.

Las Enfermedades de la Corteza Suprarrenal son los trastornos de la glándula suprarrenal son variados debido a las características histológicas y funcionales que ésta presenta. La corteza suprarrenal es la encargada de la función esteroideogénica. La medula suprarrenal, formada por células cromafines, sintetiza catecolaminas y, al igual que el sistema simpático, es capaz de responder al estrés.

El Síndrome de Cushing y enfermedad de Addison: el Síndrome de Cushing corresponde al conjunto de manifestaciones clínicas y las complicaciones metabólicas derivadas del exceso de cortisol en los tejidos. Se puede dividir en exógeno o iatrogénico, por el uso de corticoterapia en altas dosis por tiempo prolongado o, endógeno, debido al aumento de la secreción de cortisol por las glándulas suprarrenales

Pacientes obesos pueden tener un fenotipo similar y son algunos hallazgos como: plétora facial, miopatía proximal o estrías rojo oscuro de más de 1 cm de ancho, las que hacen más probable el diagnóstico. También se pueden encontrar

alteraciones en exámenes del laboratorio general: aneosinofilia, linfopenia, elevación de la glicemia

Es importante contemplar la aparición de estas enfermedades en nuestro paciente para en su caso referirlos a un médico y darles un plan de alimentación acorde a sus necesidades dependiendo de la patología.

Bibliografías:

Universidad, D., & Sureste. (n.d.). Retrieved January 21, 2023, from

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9a0e982467a6490db09fed718daa8486-LC-LNU503.pdf>