



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Antonio Cabrera Ramirez

Nombre del tema : endocrinología y prescripción de dietas nutricionales

Parcial : 2

Nombre de la Materia : nutrición en enfermedades renales

Nombre del profesor: RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ

Nombre de la Licenciatura : nutrición

Cuatrimestre: 5to.

Diabetes mellitus :

La diabetes mellitus se refiere a un grupo de enfermedades que afecta la forma en que el cuerpo utiliza la glucosa en la sangre. La glucosa es una importante fuente de energía para las células que forman los músculos y tejidos. También es la principal fuente de combustible del cerebro.

Causas

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a la insulina o ambas.

Para comprender la diabetes, es importante entender primero el proceso normal por medio del cual el alimento se transforma y es empleado por el cuerpo para obtener energía. Suceden varias cosas cuando se digiere y absorbe el alimento:

Un azúcar llamado glucosa entra en el torrente sanguíneo. La glucosa es una fuente de energía para el cuerpo.

Un órgano llamado páncreas produce la insulina. El papel de la insulina es transportar la glucosa del torrente sanguíneo hasta el músculo, la grasa y otras células, donde puede almacenarse o utilizarse como fuente de energía.

Hay dos tipos principales de diabetes. Las causas y los factores de riesgo son diferentes para cada tipo:

La diabetes tipo 1 es menos común. Se puede presentar a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina. Esto se debe a que las células del páncreas que producen la insulina dejan de trabajar. Se necesitan inyecciones diarias de insulina. La causa exacta de la incapacidad para producir suficiente insulina se desconoce.

La diabetes tipo 2 es más común. Casi siempre se presenta en la edad adulta, pero debido a las tasas altas de obesidad, ahora se está diagnosticando con esta enfermedad a niños y adolescentes. Algunas personas con diabetes tipo 2 no saben que padecen esta enfermedad. Con la diabetes tipo 2, el cuerpo es resistente a la insulina y no la utiliza con la eficacia que debería. No todas las personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso o son obesas.

Hay otras causas de diabetes, y algunas personas no se pueden clasificar como tipo 1 ni 2.

La diabetes gestacional es el nivel alto de azúcar en la sangre que se presenta en cualquier momento durante el embarazo en una mujer que no tiene diabetes ya.

Si uno de sus padres, hermanos o hermanas tiene diabetes, usted puede tener mayor probabilidad de padecer esta enfermedad.

Dieta

Alimento	Cantidad
DESAYUNO	
Espinaca cruda picada	120 g
Zanahoria	64 g
Arroz cocido	47 g
Tortilla de maíz	30g (1 piz)
Frijoles refritos	75g
Claros de huevo	2 piezas (66g)
Jamón de pavo	2 rebanadas
Almendras	12 g
Cacahuates con pepitas	12g
Aderezo para ensalada	4 cucharadas

ALMUERZO	
Lechuga	135 g
Lechuga de vaca	99 g
Jitomate	113 g
Zanahoria rallada cruda	55 g
Tostadas de maíz horneadas	2 sobrecitos
Muslo de pollo	43 g
Huevo cocido	1 pieza
Pam	5 disparos
Aceite canola	1 cucharada
Aderezo para ensalada	4 cucharadas

Alimentos	Cantidad
CENA	
Chayote cocido picado	80 g
Lechuga	135 g
Tortillas de maíz	2 piezas
Atun en lata	1 pieza
Almendras	12 g
Aderezo para ensalada	3 cucharas

Obesidad

Obesidad significa tener un exceso de grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado. El peso puede ser resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo.

La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.

La obesidad se caracteriza por un índice de masa corporal igual o superior a treinta. El síntoma principal es la grasa corporal excesiva, que aumenta el riesgo de padecer problemas de salud graves.

El tratamiento principal implica hacer cambios en el estilo de vida, por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer ejercicio.

Riesgos de la obesidad para la salud

La obesidad es una enfermedad grave y crónica. Puede llevar a otros problemas de salud, incluyendo diabetes, enfermedad cardíaca y algunos cánceres.

Dieta:

Desayuno	Café con leche desnatada o infusión. Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva. Fruta
Colacion 1	Yogur desnatado. Fruta
Almuerzo	Ensalada de pimientos y tomate asados. Judías blancas con verduras. Pan integral. Fruta
Colacion 2	Frutos secos tostados sin sal
Cena	Ensalada de lechuga. Revuelto de espárragos. Cuajada con miel

Adenoma hipofisario

Tumores benignos en la glándula pituitaria que no se extienden más allá del cráneo.

La glándula pituitaria se encuentra en el cráneo, debajo del cerebro y por encima de los conductos nasales. Un tumor de gran tamaño puede ejercer presión y dañar el cerebro y los nervios.

Los síntomas incluyen cambios en la visión y dolores de cabeza.

pueden afectarse las hormonas, lo que interfiere en los ciclos menstruales y ocasiona disfunciones sexuales.

Los tratamientos incluyen cirugía y fármacos para bloquear el exceso de producción de hormonas, o para reducir el tamaño del tumor. En algunos casos, también se puede utilizar radioterapia.

Las personas pueden sufrir:

Síntomas comunes: dolor de cabeza, menstruación irregular, producción inapropiada de leche materna o trastorno de la visión

Alimentación :

Finalmente, en cuanto a la dieta para la recuperación del adenoma pituitario, se recomienda dieta blanda, alimentos bajos en grasa, pollo hervido, tostadas y yogurt. Asimismo, es necesario seguir las indicaciones del médico sobre cuánto líquido tomar luego de la cirugía

DESAYUNO	
Guineo	½ pieza
Huevo entero (al gusto)	1 pieza
Aceite de girasol	1 cucharada
Tortilla de maíz	3 piezas
Almendra	6 pizas

Hipertiroidismo

El hipertiroidismo es la producción de demasiada hormona tiroxina. Puede aumentar el metabolismo.

Los síntomas incluyen pérdida de peso inesperada, ritmo cardíaco acelerado o irregular, irritabilidad y sudoración. Sin embargo, las personas de edad avanzada pueden no presentar síntomas.

Los tratamientos incluyen la administración de yodo radiactivo, medicamentos y, en algunos casos, cirugía.

Las personas pueden sufrir:

Todo el cuerpo: agitación, fatiga, hambre excesiva, intolerancia al calor o sudoración excesiva

Estado de ánimo: nerviosismo, altibajos emocionales o ataque de pánico

Corazón: palpitaciones, frecuencia cardíaca rápida o ritmo cardíaco anormal

Sueño: dificultad para quedarse dormido o insomnio

Menstruales: menstruación breve y leve o menstruación irregular

Comportamiento: hiperactividad o irritabilidad

Ojos: ojos hinchados o protrusión anormal de los ojos

También comunes: pérdida de peso, caída del cabello, debilidad muscular, diarrea, piel cálida o temblor

DESAYUNO:	Café con leche, tostada de centeno con hummus y melón
COMIDA:	Tallarines con tomate frito natural, pavo al horno con cebolla, brócoli y zanahoria salteada. Fruta fresca de postre.
MERIENDA:	Macedonia de pera, kiwi y arándano con queso fresco batido y nueces
CENA:	Tortilla francesa con espárragos y plátano.

Hipotiroidismo

Afección en la que la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea.

La deficiencia de hormona tiroidea del hipotiroidismo puede afectar la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y todos los aspectos del metabolismo. El hipotiroidismo es más frecuente en las mujeres de edad avanzada.

Los síntomas principales incluyen fatiga, sensibilidad al frío, constipación, sequedad de la piel y aumento de peso inexplicable.

El tratamiento consiste en el reemplazo de hormona tiroidea.

Las personas pueden sufrir:

Todo el cuerpo: fatiga, letargo o sentir frío

Desarrollo: crecimiento lento o pubertad tardía

Pelo: caída del pelo o sequedad

También comunes: agrandamiento de la tiroides, aumento de peso, colesterol alto, disfunción sexual, estreñimiento, frecuencia cardíaca lenta, irritabilidad, lentitud, piel seca, sangrado uterino irregular, sensibilidad al frío o uñas quebradizas

Tratamiento nutricional

Se debe mantener un consumo adecuado de alimentos que son fuente de los siguientes micronutrientes:

Yodo: sal yodada, ajo, perejil, pescados de agua de mar como la corvina y el atún, algas y mariscos, leche, papa y huevo.

Vitamina A: huevos, zanahoria, espinacas, brócoli, ayote, chile dulce, acelga, níspero, camote, mango y lácteos descremados.

Vitamina D: leche, pescado grasoso como la sardina, la trucha y el salmón, y cereales enriquecidos como el arroz y los panes integrales.

Cinc: almendras, nuez, maní, garbanzos, frijoles, semillas de girasol, avellanas, centeno y trigo.

bocio y cancer de tiroides

Un bulto o masa en el cuello que algunas veces crece rápidamente. Hinchazón en el cuello. Dolor en la parte frontal del cuello que algunas veces alcanza hasta los oídos. Ronquera u otros cambios en la voz que persisten.

El cáncer de tiroides es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la glándula tiroidea. La tiroides es una glándula ubicada en la base de la garganta, cerca de la tráquea. Tiene forma de mariposa, con un lóbulo derecho y un lóbulo izquierdo.

EVITE LAS SIGUIENTES COMIDAS

Sal fortificada con yodo.

Vitaminas o suplementos que contengan yodo (especialmente kelp y alga roja)

Leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla.

Mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas.

Alimentos que contengan carragenano, agar-agar, alginato o nori

Síndrome de ovario poliquístico

Trastorno hormonal que ocasiona ovarios de mayor tamaño con pequeños quistes en los bordes externos.

La causa del síndrome del ovario poliquístico no se conoce con exactitud, pero puede implicar una combinación de factores genéticos y ambientales.

Algunos de los síntomas son la menstruación irregular, el crecimiento de cabello en exceso, el acné y la obesidad.

Es mejor ingerir una variedad de alimentos saludables que le dan a su cuerpo un balance de carbohidratos, proteína y grasa.

Los carbohidratos saludables

incluyen granos enteros, frutas,

verduras, legumbres (frijoles) y

leche. Porciones moderadas de estos

alimentos provocan ascensos suaves

en la insulina después de ingerirlos,

y esto ayuda a mantener estables los

niveles de azúcar en la sangre.

Las proteínas ayudan a que se curen nuestros cuerpos. La proteína no queda convertida en glucosa, por lo que no eleva los niveles de insulina en la forma en que lo hacen los carbohidratos.

Al igual que las proteínas, las grasas que ingerimos no se descomponen en glucosa. Sin embargo, las grasas pueden tener un efecto negativo en los niveles de insulina, de modo que es importante ingerir solamente cantidades moderadas de grasas

Prolactinoma

Tumor de la glándula pituitaria que secreta hormonas.

La glándula productora de hormonas en el cerebro (glándula pituitaria) produce prolactina en exceso, lo que disminuye los niveles de hormonas sexuales. La causa es un tumor que no es canceroso en la glándula.

Los síntomas más comunes incluyen secreciones de los senos y períodos menstruales irregulares en las mujeres. Los hombres pueden experimentar una disminución del deseo sexual y aumento del tamaño de los senos. El prolactinoma puede causar infertilidad y problemas de la visión.

El tratamiento incluye medicamentos, cirugía y radioterapia.

Alimentos que bajan la prolactina

Si además de controlar el nivel de la hormona necesitas reducirlo, debes incluir en tu dieta alimentos para bajar la prolactina como estos:

Frutos secos. Nueces, almendras y cacahuetes tienen un alto contenido de fenilalanina, un aminoácido que ayuda a reducir el nivel de prolactina.

Alimentos ricos en proteínas. Las carnes rojas, el pescado azul, los lácteos o la soja también son una buena fuente de fenilalanina y pueden bajar la prolactina.

Frutas y verduras. Ricos en antioxidantes, las verduras de hoja verde y frutas como las bayas tienen un lugar destacado en la lista de alimentos para bajar la prolactina.

Levadura nutricional. La levadura contiene tirosina y fenilalanina, que bajan el nivel de prolactina cuando lo necesitas.

Mariscos. Las gambas y los langostinos, los mariscos de concha (almejas, mejillones, ostras, etc.) son una buena fuente de zinc y vitamina B6, que se combinan para ayudar al metabolismo a bajar la prolactina.

Enfermedad de Graves-Basedow

Trastorno del sistema inmunológico de la glándula con forma de mariposa ubicada en el cuello (tiroides).

La glándula tiroides produce hormonas en exceso. La enfermedad es más común en las mujeres menores de cuarenta años.

Los síntomas incluyen ansiedad, temblor en las manos, sensibilidad al calor, pérdida de peso, hinchazón de los ojos y agrandamiento de la tiroides.

El tratamiento incluye el uso de medicamentos. Algunas veces, se extirpa la tiroides.