



INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SURESTE “MATUTINO”

ASIGNATURA: NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

TEMA DEL ENSAYO: RESUMEN, UNIDAD 2

DOCENTE: RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ

GRADO Y GRUPO: QUINTO CUATRIMESTRE

AUTORES:

FATIMA GUADALUPE AGUILAR VAZQUEZ

LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 17 DE FEBRERO DE 2023

INDICE

- **DIABETES MELLITUS**
- **OBESIDAD**
- **ADENOMA HIPOFISIARIO**
- **HIPER E HIPOTIROIDISMO**
- **BOCIO Y CANCER DE TIROIDES**
- **ENFERMEDAD DE ADISSON Y CUSHING**
- **SINDROME DE OVARIO POLIOQUISTICO**
- **PROLACTINOMA**
- **ENFERMEDAD DE GRAVES**
- **NFERMEDAD DE HASHIMOTO**
- **HIPOGONADISMO**
- **GINECOMASTIA**

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. La causa principal de la diabetes varía según el tipo. Pero, independientemente del tipo de diabetes que tengas, puede provocar un exceso de glucosa en la sangre. Demasiada glucosa en la sangre puede causar problemas de salud graves. Las afecciones de diabetes crónica comprenden diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2. Las afecciones de diabetes potencialmente reversibles incluyen prediabetes y diabetes gestacional. La prediabetes ocurre cuando tus niveles de glucosa en la sangre son más elevados de lo normal. Pero esos niveles de glucosa en la sangre no son tan altos como para ser denominados diabetes. La prediabetes puede convertirse en diabetes, a no ser que se tomen medidas para prevenirla. La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo, pero puede desaparecer después de que el bebé nace.

Algunos de los síntomas de la diabetes tipo 1 y de la diabetes tipo 2 incluyen los siguientes:

- Sensación de estar más sediento de lo habitual.**
- Micción frecuente.**
- Pérdida de peso involuntaria.**
- Presencia de cetonas en la orina, un producto secundario de la descomposición de músculo y grasa que se produce cuando no hay suficiente insulina disponible.**
- Sensación de cansancio y debilidad.**
- Sensación de irritabilidad u otros cambios en el estado de ánimo.**
- Visión borrosa.**
- Llagas que tardan en cicatrizar.**
- Infecciones frecuentes, como infecciones en las encías, la piel o la vagina.**

Factores de riesgo

Los factores de riesgo para la diabetes dependen del tipo de diabetes que tienes. Los antecedentes familiares pueden desempeñar un papel en todos los tipos. Los factores ambientales y la geografía pueden aumentar el riesgo de padecer diabetes tipo 1.

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	Leche desnatada con cereales no azucarados. Pieza de fruta	waffles de avena quaker y espinaca ensalada de frutas con un vaso de leche
Almuerzo	Ensalada de atun al natural, lechuga y tomate. Tortilla de espinacas. Pan y piña rellana.	Filete de pescado a la caribeña con arroz Jugo de manzana
Cena	3 biscotes con queso desnatado. Zumo de frutas	Una pieza de manzana con yogur con trocitos de almendras

OBESIDAD

es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y determinados tipos de cáncer. Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso. Por lo general, la obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y del entorno combinados con la dieta, la actividad física y las opciones de ejercicio. Lo bueno es que incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Una dieta más saludable, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso. Los medicamentos recetados y los procedimientos para bajar de peso son opciones adicionales para tratar la obesidad.

Síntomas

El índice de masa corporal (IMC) se suele utilizar para diagnosticar la obesidad. Para calcular el índice de masa corporal, multiplica el peso en libras por 703, divídelo por la altura en pulgadas y vuelve a dividirlo por la altura en pulgadas. O divide el peso en kilogramos por la estatura en metros al cuadrado. Los asiáticos con un índice de masa corporal de 23 o más pueden presentar un mayor riesgo de tener problemas de salud. Para la mayoría de las personas, el índice de masa corporal brinda un cálculo aproximado de la grasa corporal. Sin embargo, el índice de masa corporal no mide directamente la grasa en el cuerpo, por lo que algunas personas, como los atletas musculosos, pueden tener un índice de masa corporal en la categoría de obesidad, aunque no tengan exceso de grasa.

La obesidad suele ser el resultado de una combinación de causas y factores contribuyentes:

Herencia e influencias familiares: Los genes que heredas de tus padres pueden afectar la cantidad de grasa corporal que almacenas y dónde se distribuye esa grasa. La genética también puede jugar un papel importante en la eficiencia con la que tu cuerpo convierte los alimentos en energía, en la forma en que tu cuerpo regula tu apetito y en la forma en que tu cuerpo quema calorías durante el ejercicio. La obesidad tiende a presentarse en toda la familia. Eso no es solo por los genes que comparten. Los miembros de la familia también tienden a compartir hábitos alimenticios y de actividad similares.

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	Espinacas con queso pollo a la plancha	Una barrita de cereales y una pieza de fruta.
Almuerzo	Rollitos con berenjena y queso ricota. Lomos de salmón al horno. Yogur desnatado.	Ensalada de tomate, escarola y aguacate. Huevo frito con patatas. Fruta.
Cena	Banana triturada con avena en hojuelas	Yogurt descremado con almendras y pera

ADENOMA HIPOFISIARIO

Los adenomas de hipófisis son tumores benignos de lento crecimiento que se originan en las células que forman la glándula hipófisis. Esta glándula regula la función de otras glándulas del cuerpo, por eso es tan importante. Son relativamente comunes y se manifiestan con una frecuencia aproximada de 1 de cada 1000 adultos. En general, son tumores benignos (no cancerosos) y de lento crecimiento. Por otro lado, los carcinomas de hipófisis (tumores malignos) son muy inusuales (menos del 0,2 por ciento de los tumores de hipófisis). No hay distinción en cuanto a sexo, afectan por igual a hombres y mujeres. En cuanto a edad, existe una mayor incidencia entre los 30 y los 40 años.

Causas

Se desconocen las causas reales del adenoma hipofisiario, aunque, en algunos casos, se relaciona con una enfermedad genética llamada Síndrome de Neoplasia Endocrina Múltiple Tipo 1 (MEN-1).

Los síntomas que se producen por la compresión de estructuras cerebrales de un tumor hipofisario grande pueden incluir:

- Alteraciones visuales como visión doble, pérdida del campo visual, párpados caídos o cambios en la visión del color.
- Dolor de cabeza.
- Cansancio y somnolencia.
- Flujo nasal de líquido transparente.
- Náuseas y vómitos.
- Problemas con el sentido del olfato.
- Cuando estos síntomas ocurren súbita y simultáneamente pueden ser graves y provocar un infarto de la hipófisis.

Prevención

Debido a que no se conocen las causas que provocan el tumor de hipófisis no existen unas pautas concretas para la prevención del mismo.

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	Espinacas con queso pollo a la plancha	huevo Una rodaja de pan tostado
Almuerzo	Ensalada de patata con lechuga, tomates cherries, cebolla y zanahoria. Tiras de pollo al estilo Kentucky con pimienta asado.	Pasta con sofrito de tomate, cebolla y champiñones.
Cena	Creps de espinacas rellenas de verduras	Pechuga de pollo con uvas y verduras

HIPER E HIPOTIROIDISMO

hipotiroidismo: la más frecuente es una enfermedad denominada tiroiditis de Hashimoto, que se produce al atacar el sistema inmune a la glándula provocando la pérdida de su función y su inflamación. Pero también se puede deber a un déficit de yodo (un mineral necesario para producir las hormonas tiroideas), una infección de la glándula tiroides (tiroiditis), haber sido extirpada la glándula tiroides mediante cirugía, estar recibiendo radioterapia en la cabeza o el cuello, estar utilizando determinados tipos de medicamentos, padecer un cáncer de tiroides o sufrir determinadas enfermedades, como un adenoma hipofisario.

hipertiroidismo: una causa común es la enfermedad de Graves, por la que el organismo produce una serie de anticuerpos que estimula la producción de hormonas tiroideas. Asimismo, puede estar producido por la existencia de tumores benignos en la glándula tiroides, un exceso de yodo en la alimentación, tiroiditis, una infección vírica o estar siendo tratado con hormonas tiroideas.

Síntomas

hipotiroidismo: el déficit de hormonas tiroideas hace que se ralentice el funcionamiento del organismo, lo que determina la aparición de una serie de síntomas: un ligero aumento de peso debido a la retención de líquidos, cansancio, sensación de somnolencia, sensibilidad al frío, falta de concentración, problemas de memoria, engrosamiento y sequedad de la piel, caída del cabello, uñas quebradizas, tendencia a la depresión, irritabilidad, visión borrosa, estreñimiento, irregularidades del ciclo menstrual, infertilidad, etc.

hipertiroidismo: al contrario que en el caso anterior, el exceso de hormonas tiroideas hace que el organismo se acelere, dando lugar a los siguientes síntomas: palpitaciones, nerviosismo, ansiedad, sudoración y temblores en las manos, aumento del apetito, sofocos, alteración del sueño, debilidad muscular, pérdida de peso, irregularidades del ciclo menstrual, trastornos de la visión, párpados hinchados, bocio, piel fina y húmeda, pelo fino y quebradizo, diarreas o evacuaciones más frecuentes de lo habitual, etc.

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	Sopa de fideos y tortilla francesa.	pasta con tomate casero y lomo a la plancha.
Almuerzo	Puré de calabaza con patata y jamón cocido	Merluza con patatas asadas.
Cena	crema de zanahorias y huevo cocido	Pechuga de pollo con uvas y verduras

BOCIO Y CANCER DE TIROIDES

El bocio es el crecimiento irregular de la glándula tiroides. La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en la base del cuello justo debajo de la nuez de Adán.

El bocio puede ser un agrandamiento general de la tiroides o puede ser el resultado de un crecimiento celular irregular que forma uno o más bultos (nódulos) en la tiroides. El bocio puede estar asociado a la ausencia de cambios en la función de la tiroides o al aumento o la disminución de las hormonas de la tiroides.

Síntomas

La mayoría de las personas que padecen bocio no presentan signos ni síntomas más que hinchazón en la base del cuello. En muchos casos, el bocio es tan pequeño que solo se detecta durante un examen médico de rutina o una prueba por imágenes para otra afección.

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	Zumo de naranja natural, acompañado de tostadas de pan integral con aceite de oliva y un vaso de leche semidesnatada.	Ensalada mixta, lasaña de verduras y pudin bajo en azúcar.
Almuerzo	Crema de verduras de temporada, lomo de cerdo con puré de patatas. Y de postre, manzana al horno.	Tostada integral con aceite de oliva y tomate, macedonia de frutas como kiwi, fresas o naranja.
Cena	Yogur con grosellas, frambuesas y kiwi.	Barrita de cereales integrales sin azúcar y batido natural de leche y fresas.

ENFERMEDAD DE ADISSON Y CUSHING

La enfermedad de Addison, también conocida como insuficiencia suprarrenal, es un trastorno poco común que se produce cuando el cuerpo no produce suficiente cantidad de determinadas hormonas. En la enfermedad de Addison, las glándulas suprarrenales, ubicadas justo por encima de los riñones, producen muy poco cortisol y, a menudo, muy poca aldosterona. La enfermedad de Addison se presenta en todos los grupos de edad y en ambos sexos, y puede ser potencialmente mortal. El tratamiento consiste en tomar hormonas para reemplazar las que faltan.

Los síntomas de la enfermedad de Addison se suelen desarrollar lentamente, a menudo, durante varios meses. Por lo general, la enfermedad avanza de manera tan progresiva que los síntomas pasan desapercibidos hasta que se presenta una situación de estrés, como una enfermedad o una lesión, que empeora los síntomas. Entre los signos y síntomas pueden encontrarse los siguientes:

- Fatiga extrema
- Pérdida de peso y disminución del apetito
- Oscurecimiento de la piel (hiperpigmentación)
- Presión arterial baja, incluso desmayos
- Ansias de consumir sal
- Bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia)
- Náuseas, diarrea o vómitos (síntomas gastrointestinales)
- Dolor abdominal
- Dolores musculares o articulares
- Irritabilidad
- Depresión u otros síntomas conductuales
- Caída del vello corporal o disfunción sexual en las mujeres

Causas La enfermedad de Addison se produce debido a una lesión en las glándulas suprarrenales, lo que produce un déficit de hormona cortisol y, a menudo, de aldosterona. Las glándulas suprarrenales forman parte del sistema endocrino. Estas producen hormonas que envían instrucciones a prácticamente todos los órganos y tejidos que hay en el cuerpo. Las glándulas suprarrenales están conformadas por dos secciones. El interior (médula) produce hormonas similares a la adrenalina. La capa externa (corteza) produce un grupo de hormonas llamadas cortico esteroides.

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	sándwich portobello	yogur casero de coco con granada
Almuerzo	Pollo a la plancha con champiñones	Ensalada de atún con aguacate
Cena	macedonia con almendras	huevos a la cazuela con verduras

SINDROME DE OVARIO POLIOQUISTICO

El síndrome de ovario poliquístico es un problema hormonal que se produce durante la edad reproductiva. Si tienes el síndrome de ovario poliquístico, es posible que tengas ausencia de períodos menstruales con mucha frecuencia. Por otro lado, es posible que tengas períodos menstruales que duren muchos días. También es posible que presentes un exceso de una hormona denominada andrógeno en el organismo. En el caso del síndrome de ovario poliquístico, se forman muchos sacos pequeños de líquido a lo largo del borde exterior del ovario. Estos sacos se denominan quistes. Los pequeños quistes llenos de líquido contienen óvulos inmaduros. Estos quistes se denominan folículos. Los folículos no liberan óvulos con regularidad.

Los síntomas del síndrome de ovario poliquístico varían. El diagnóstico del síndrome de ovario poliquístico se realiza cuando presentas al menos dos de los siguientes:

- Períodos menstruales irregulares. El hecho de tener pocos períodos menstruales o tenerlos de manera irregular son signos frecuentes del síndrome de ovario poliquístico. Lo mismo sucede con los períodos menstruales que duran muchos días o más de lo que es habitual para una menstruación. Por ejemplo, podrías tener menos de nueve períodos menstruales al año. Además, esos períodos menstruales pueden aparecer con más de 35 días de diferencia. Esto puede dar problemas para quedar embarazada.**
- Exceso de andrógenos. Los niveles altos de la hormona andrógeno pueden dar lugar a un exceso de vello facial y corporal. Esto se conoce como hirsutismo. A veces, también puede aparecer acné grave y calvicie de patrón masculino.**
- Ovarios poliquísticos. Los ovarios podrían ser más grandes de lo normal. Se pueden desarrollar muchos folículos que contengan óvulos inmaduros alrededor del borde del ovario. Los ovarios podrían no funcionar de la manera que deberían.**

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	Prepara un omelette de huevo con espinacas, rellena con dos cucharadas de queso panela. Un jugo verde	Un sándwich de atun con pan integral, tomate y queso con un vaso de leche descremada
Almuerzo	Un tazón de caldo de pollo, con cinco tostaditas de tinga de pollo y un vaso de refresco natural	Pasta con sofrito de tomate, cebolla y champiñones.
Cena	Hot cakes hechos con harina de almendras servidos con frutos rojos con un vaso de leche descremada	Pechuga de pollo con uvas y verduras

PROLACTINOMA

El prolactinoma es un tumor no cancerígeno de la glándula pituitaria. Este tumor hace que la glándula pituitaria produzca demasiada cantidad de una hormona llamada prolactina. El efecto principal de un prolactinoma es la disminución en el nivel de algunas hormonas sexuales, como los estrógenos y la testosterona. Si bien el prolactinoma no es mortal, puede causar problemas de visión, infertilidad y otros trastornos. El prolactinoma es el tipo más frecuente de tumor que produce hormonas que puede desarrollarse en la glándula pituitaria. Por lo general, el prolactinoma puede tratarse con medicamentos para bajar el nivel de prolactina a un rango normal y reducir el tamaño del tumor. En algunos casos, se puede optar por una cirugía para extirpar el tumor.

En el caso de las mujeres, un prolactinoma puede provocar lo siguiente:

- Períodos menstruales irregulares o ausentes
- Secreción lechosa de las mamas cuando no están embarazadas ni amamantando
- Relaciones sexuales dolorosas debido a la sequedad vaginal
- Acné y crecimiento excesivo de vello corporal y facial

En el caso de los hombres, un prolactinoma puede provocar lo siguiente:

- Disfunción eréctil
- Disminución del vello corporal y facial
- Músculos más pequeños

- **Senos agrandados**

Causas

El prolactinoma es un tipo de tumor que se desarrolla en la glándula pituitaria. En general, se desconoce la causa del prolactinoma. La glándula pituitaria es una pequeña glándula del tamaño de un poroto que se encuentra en la base del cerebro. A pesar de ser muy pequeña, la glándula pituitaria afecta casi todas las partes del cuerpo. Sus hormonas ayudan a regular funciones importantes, como el crecimiento, el metabolismo, la presión arterial y la reproducción.

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón.	Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Nísperos.
Almuerzo	Bocadillo de lomo y queso zumo de fruta yogur agua.	Gazpacho pescado con patatas al horno ensalada pan fruta agua.
Cena	Yogur y barrita de cereales.	Sopa de pescado con fideos. Tortilla paisana. Pera.

ENFERMEDAD DE GRAVES

La enfermedad de Graves es un trastorno del sistema inmunitario que da lugar a la sobreproducción de hormonas tiroideas (hipertiroidismo). Si bien una serie de trastornos puede dar lugar al hipertiroidismo, la enfermedad de Graves es una causa frecuente. Las hormonas tiroideas afectan muchos sistemas orgánicos, por lo que los signos y síntomas de la enfermedad de Graves pueden ser muy variados. Aunque la enfermedad de Graves puede afectar a cualquiera, es más común entre las mujeres y en personas menores de 40 años. Los objetivos principales del tratamiento son reducir la cantidad de hormonas tiroideas que produce el organismo y disminuir la gravedad de los síntomas.

Estos son algunos signos y síntomas frecuentes de la enfermedad de Graves:

- **Ansiedad e irritabilidad**
- **Un temblor leve en las manos o los dedos**

- **Sensibilidad al calor y aumento en la sudoración, o piel caliente y húmeda**
- **Pérdida de peso, a pesar de hábitos alimentarios normales**
- **Dilatación de la glándula tiroides (bocio)**
- **Cambios en los ciclos menstruales**
- **Disfunción eréctil o disminución de la libido**
- **Defecaciones frecuentes**
- **Ojos abultados (oftalmopatía de Graves)**
- **Fatiga**
- **Piel gruesa y roja, por lo general sobre las espinillas o la parte superior de los pies (dermopatía de Graves)**
- **Latidos del corazón irregulares o acelerados (palpitaciones)**
- **Alteraciones del sueño**

Causas

La enfermedad de Graves es provocada por un mal funcionamiento del sistema inmunitario del cuerpo que combate las enfermedades. No se sabe por qué sucede esto. El sistema inmunitario normalmente produce anticuerpos diseñados para atacar un virus, una bacteria u otra sustancia extraña específicos. En la enfermedad de Graves, por motivos que no se comprenden bien, el sistema inmunitario produce un anticuerpo contra una parte de las células en la glándula que produce hormonas ubicada en el cuello de (glándula tiroides).

Factores de riesgo

- **Antecedentes familiares.**
- **Sexo.**
- **Edad.**
- **Otros trastornos autoinmunitarios. El estrés físico o emocional.**
- **Embarazo.**
- **Tabaquismo.**

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	Macarrones con tomate y queso gratinado. Ternera	Un zumo de fruta. Un bocadillo pequeños de jamón cocido
Almuerzo	Zanahoria en palitos con salsa de yogur. Bocaditos de pescado crujiente. Una infusión (manzanilla).	Tacos de pollo y verduras. Una infusión (manzanilla).
Cena	Ensalada de pasta con huevo y atún	Berenjena rellena de arroz y pollo

ENFERMEDAD DE HASHIMOTO

La enfermedad de Hashimoto es un trastorno autoinmunitario que afecta a la glándula tiroides. La tiroides es una glándula en forma de mariposa que se encuentra en la base del cuello, justo debajo de la nuez de Adán. La tiroides produce hormonas que ayudan a regular varias de las funciones del cuerpo. Un trastorno autoinmunitario es una enfermedad que se produce cuando el sistema inmunitario ataca los tejidos sanos. En la enfermedad de Hashimoto, las células del sistema inmunitario producen la muerte de las células de la tiroides que producen las hormonas. La enfermedad suele dar como resultado una reducción en la producción de hormonas (hipotiroidismo). Aunque cualquier persona puede desarrollar la enfermedad de Hashimoto, es más común en mujeres de mediana edad. El tratamiento primario es el reemplazo de la hormona de la tiroides.

Con el tiempo, la disminución en la producción de la hormona tiroidea puede provocar alguno de los siguientes síntomas:

- fatiga y pereza
- aumento de la sensibilidad al frío
- aumento de la somnolencia
- piel seca
- estreñimiento
- debilidad muscular
- dolores, sensibilidad y rigidez muscular
- dolor y rigidez articular
- sangrado menstrual irregular o excesivo
- depresión
- problemas de memoria o concentración

- hinchazón de la tiroides (bocio)
- cara hinchada
- uñas quebradizas
- caída del pelo
- agrandamiento de la lengua

Causas

La enfermedad de Hashimoto es un trastorno autoinmunitario. El sistema inmunitario crea anticuerpos que atacan las células tiroideas como si fueran bacterias, virus o algún otro cuerpo extraño. El sistema inmunitario pide erróneamente la ayuda de agentes que combaten enfermedades, y estos dañan las células y provocan la muerte celular.

Los siguientes factores se asocian con un riesgo alto de sufrir la enfermedad de Hashimoto:

- Sexo.
- Edad.
- Otras enfermedades autoinmunitarias.
- Genética y antecedentes familiares.
- Embarazo.
- Consumo excesivo de yodo.
- Exposición a la radiación.

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	vasitos de kiwi fresco y cremoso de coco con base de granola	crumble de manzana con maíz
Almuerzo	Salteado de brócoli. Huevos estrellados con patatas.	Estofado de lentejas con verduras. Tortilla francesa con ensalada de pepino, zanahoria y pipas peladas.
Cena	Yogur frutado con copos de cereales o granola sin azúcar	Cereal con leche

GINECOMASTIA

La ginecomastia es un aumento en la cantidad de tejido de las glándulas mamarias en niños u hombres, causado por un desequilibrio de las hormonas estrógeno y testosterona. La ginecomastia puede afectar uno o ambos senos,

algunas veces de manera desigual. La pseudoginecomastia se refiere a un aumento de la grasa, pero no del tejido glandular en los senos masculinos. Los recién nacidos, los niños que atraviesan la pubertad y los hombres mayores pueden tener ginecomastia como consecuencia de cambios normales en los niveles hormonales, aunque también existen otras causas

La mayoría de los hombres adultos con ginecomastia no presentan síntomas. Los signos y síntomas de la afección pueden incluir los siguientes:

- Dolor, particularmente en adolescentes
- Tejido mamario inflamado
- Sensibilidad en las mamas
- Sensibilidad en el pezón al rozar contra la ropa

Causas

La ginecomastia se desencadena por una disminución en la cantidad de la hormona testosterona en comparación con el estrógeno. La disminución puede ser causada por condiciones que bloquean los efectos de la testosterona, reducen la testosterona o aumentan tu nivel de estrógeno.

Entre los factores de riesgo de la ginecomastia se incluyen los siguientes:

- Adolescencia
- Edad avanzada
- Uso de esteroides anabólicos para mejorar el rendimiento atlético
- Ciertas enfermedades, entre ellas la enfermedad hepática y la renal, la enfermedad tiroidea, los tumores hormonalmente activos y el síndrome de Klinefelter

ELABORAR UNA DIETA		
	Lunes	Martes
Desayuno	pancakes con sorbete de limón y frutos del bosque	batido con brochetas de frutas y crocanti
Almuerzo	Ensalada de arroz pechuga de pollo a la plancha alcachofa al horno pan fruta agua.	Hamburguesa a la plancha con queso fundido ensalada de tomate y agua
Cena	Yogur con cereales y frutos secos.	Yogur de frutas con galletas.