

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ENFERMEDAD EN NUTRICION RENAL
ENSAYO

DOCENTE: Karina

ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA

08 MARO DE 2024

INTRODUCCIÓN

Tomar suficiente líquido, sobre todo agua, es lo más importante que puede hacer para prevenir las piedras en los riñones a menos que tenga insuficiencia renal, muchos profesionales de la salud recomiendan tomar de seis a ocho vasos de 8 onzas todos los días. Hable con un profesional de la salud sobre la cantidad de líquido que debe tomar, hay estudios que han demostrado que el plan de alimentación DASH puede reducir el riesgo de las piedras en los riñones. DASH son las siglas en inglés para “Dietary Approaches to Stop Hypertensión” (que significa “enfoques dietéticos para detener la hipertensión”). Obtenga más información sobre la dieta DASH.

Es posible que deba cambiar lo que come y toma si tuvo alguno de los siguientes tipos de piedras en los riñones:

- Piedras de oxalato de calcio
- Piedras de fosfato de calcio
- Piedras de ácido úrico
- Piedras de cistina

DESARROLLO

Piedras de oxalato de calcio

Reduzca el oxalato

Cuando hay una piedra de oxalato de calcio preferentemente evitar los siguientes alimentos para reducir la cantidad de oxalato en la orina:

- Nueces y productos de nueces o frutos secos
- Cacahuets (o maníes) ya que son legumbres y no nueces, y que tienen un contenido alto de oxalato
- Ruibarbo
- Espinacas
- Salvado de trigo

Reducir el sodio

Las probabilidades de tener piedras en los riñones aumentan cuando hay un consumo excesivo de sodio recordemos que el sodio es una parte de la sal lo cual mucho de los alimentos enlatados y empaquetados y sobretodo las comidas rápidas tienen sodio, condimentos, aderezos y carnes también lo tienen.

Limite la proteína animal

Consumir proteínas de origen animal pueden aumentar las probabilidades de tener piedras en los riñones incluso alimentos tan sencillos como:

- Carne, pollo y carne de cerdo, especialmente las vísceras
- Huevos
- Pescados y mariscos
- Leche, queso y otros productos lácteos

Eso si el hecho que hay que limitar la proteína no significa que se va a quitar de forma radical, ya que es necesario asegurarse de que se obtenga suficiente proteína lo que podemos hacer es reemplazar algunas de las proteínas animales en la dieta típica con frijoles, guisantes secos, y lentejas. Estos son alimentos vegetales que tienen alto contenido de proteínas y bajo contenido de oxalato.

Fosfato de calcio

Fosfatos de calcio es el nombre con el que se conoce a un grupo de sales que contienen iones de calcio en combinación con ortofosfatos o pirofosfatos.

Se encuentra en:

- Leche bovina
- Esmalte de los dientes
- Esqueletos de invertebrados marinos
- La hidroxiapatita (fosfato de calcio cristalino).

Los fosfatos de calcio también se usan en la industria de alimentos, en panificación y en la elaboración de postres lácteos como el pie de queso el calcio aumenta la firmeza del gel.

Acido Urico

El ácido úrico se produce cuando el cuerpo descompone una sustancia química llamada, purina la purina se produce en el cuerpo de manera natural, pero también se encuentra en ciertos alimentos el ácido úrico se elimina a través de la orina podemos encontrarlo en ciertos alimentos:

- Ajo
- Mostaza
- Pimienta
- Quesos
- Cerdo
- Borrego
- Exceso de fruta
- Frijoles Chicharos Lentejas

Es un aminoácido que tiene diversas funciones en el organismo. Como precursora de sustancias con **función antioxidante**, puede ayudar al organismo contra la producción

de **radicales libres** durante el ejercicio, ayuda a mantener unos buenos niveles de glutatión, esencial para mantener un **sistema inmunológico fuerte**,

- **judías** verdes
- brócoli,
- las lentejas
- lácteos
- pescados como la merluza, el atún o el bonito.

CONCLUSIÓN

Ahora litiasis renal o urolitiasis es una enfermedad caracterizada por la aplicación de cálculos en el aparato urinario superior a manifestación más frecuente de esta patología es el cólico nefrítico por otro lado para reducir la formación de piedras de oxalato de calcio es importante evitar alimentos como nueces, cacahuets, ruibarbo, espinacas y salvado de trigo, así como limitar el consumo de sodio y proteínas animales. Por otro lado, los fosfatos de calcio se encuentran en la leche bovina, el esmalte dental y la hidroxiapatita, mientras que el ácido úrico se produce al descomponer purinas y se elimina a través de la orina, encontrándose en alimentos como ajo, mostaza, quesos, cerdo y frutas en exceso. Además, el ácido úrico tiene funciones antioxidantes y esencial para el sistema inmunológico, presente en alimentos como judías verdes, brócoli, lentejas, lácteos y pescados.

BIBLIOGRAFÍA

- ANTOLOGÍA SERVICIO DE ALIEMNTOS UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS). 2022to