



**Nombre de alumno:** Alexa Gabriela Morales Coutiño

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat Méndez Guillén

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Nutrición en enfermedades renales

**Grado:** 5° Cuatrimestre

**Grupo:** LNU

En este ensayo hablaremos de dos de las enfermedades que más comunes son, que mas presencia tienen en las familias mexicanas y que menos sabemos como abordar por pena, por miedo a aceptar que se vive con cierta patología, etc. México cuenta con el primer lugar en obesidad infantil a nivel mundial, cifras preocupantes, ya que los niños que más se ven implicados en este padecimiento son el futuro de lo que seremos.

## **Nutrición y orientación en los problemas endocrinos**

La diabetes mellitus, se refiere a un déficit absoluto de insulina, que origina la elevación de la glucemia; esto se refiere a que los niveles de glucosa en sangre se elevan, los valores normales e ideales que se deben mantener son de 70-110 mg/dl. En este padecimiento el organismo no responde como debería a la insulina y su proceso, cuando los niveles se mantienen altos por tiempos largos, se altera todo el metabolismo en distintos tejidos, ocasionando diferentes síntomas; como cansancio, infecciones recurrentes, es más propenso el paciente a presentar hipertensión arterial y si ya la padece, puede causar un desbalance y es común que exista una descompensación de peso.

Para entender mejor la insulina es la hormona que trabaja y que se ve involucrada en este proceso, se produce en el páncreas, en las células betas, en los islotes de Langerhans.

La Diabetes tipo 2, se refiere a el daño en la célula, se presenta disminución en la eficacia de la insulina por falta de sensibilidad de esta hormona en el cuerpo humano, esto puede ser aún más intenso por la alimentación que el paciente tenga, y de los hábitos de los cuales los acompañe.

En cuestión de Diabetes, hablamos de dos conceptos importantes, resistencia a la insulina y dependencia a la insulina. En la resistencia no se obtiene la insulina por acumulación, los receptores al interior de la célula no sirven, un indicador por parte del cuerpo de esta condición es la acantosis nigricans; aparecen manchas oscuras en zonas como: las axilas, el cuello y la entre pierna. La dependencia consiste en necesitar dosis extras de insulina, porque la que mi páncreas produce no funciona.

Los órganos afectados en la Diabetes Mellitus son los riñones, los ojos (se presenta poca visibilidad y en casos más graves; aparición de manchas o puntos oscuras en la vista), el s. nervioso, el corazón y los vasos sanguíneos. El desequilibrio en cuestión alimentaria estará presente en este padecimiento y se agrava mucho más cuando las porciones y platillos que elegimos o que nos gustan no son sanos ni correctos. Las especificaciones para estos pacientes son muy restrictivas porque el daño es sumamente progresivo y rápido.

Los tipos de diabetes son las siguientes; DM1 (diabetes mellitus tipo 1 o diabetes infantil), DM2 (diabetes a pacientes mayores), DMG (diabetes mellitus gestacional; la que se presenta en el embarazo). Algunas de las complicaciones de esta enfermedad como los triglicéridos elevados están relacionadas con la cetosis; cuándo las glucosas generan acidez, es cuándo los triglicéridos pueden tener relación con la insulina, es por esto que a los pacientes se les piden exámenes químicos sanguíneos relacionados con esto (perfil lipídico, control de creatinina, poliuria).

El tratamiento nutricional adecuado para estos pacientes no son permisivos, se descartan los carbohidratos simples y las grasas saturadas, las frutas ideales son las de coloración verde, las verduras que no debe de consumir por el índice glucémico; son la zanahoria y el betabel, evitar igual las frutas exprimidas, tiene permitidos comer la mayoría de los lácteos pero evitar los grasosos, para los alimentos de origen animal; pollo y atún, con el cuidado de en dado caso tener a un paciente hipertenso, por la cantidad de sodio, para el aporte de grasa se opta por el aceite de oliva y canola, para porciones de azúcar, ser realista con el paciente y explicarle que no todos los sustitutos de azúcar serán la mejor opción para poder consumir azúcar, ya que a fin de cuentas tienen la acción de endulzar, pero no deja de ser algo químico, puede causar daños a nivel hepático, y lo recomendado es el consumo de una o dos veces por semana. Los alimentos prohibidos son; los refrescos, la cerveza, panes, postres dulces, galletas, pasteles, azúcar agregada, arroz blanco, productos elaborados con harina blanca. (para pacientes con diabetes infantil, es más fuerte la ausencia de ciertos alimentos prohibidos, por lo que se pueden implementar diferentes métodos, que se asemejen al sabor que quisiera estar probando).

## **Obesidad**

Esta enfermedad metabólica es la más frecuente en todo el mundo, por diferentes factores, México ocupa el primero lugar a nivel mundial con este padecimiento a nivel infantil. Esta enfermedad se refiere a la acumulación anormal y excesiva de grasa en el cuerpo, lo cual aumenta el peso de la persona. A esta enfermedad se le asocian un gran número de factores que podemos modificar como el mejoramiento de nuestra alimentación y la cantidad de actividad física que realizamos, esto de la mano al igual con no poder cambiarlos, por la rutina, los horarios de trabajo, la cultura, de forma más específica los usos y costumbres familiares que impliquen formas de cocinar diferentes alimentos, unos con más grasa, etc., una forma de como comer, formas de como colocar los alimentos, cuestión de porciones, etc. Y los factores no modificables como; los genéticos hereditarios, en los que somos

propensos desde nacimiento por nuestros padres, abuelos, y los factores geográficos. El estilo de vida, por más que la persona o la sociedad tengan conciencia de como lidiar y de lo malo que puede ser no cuidar a grandes rasgos la alimentación, si no se tiene opción de como mejorar los horarios de trabajo y la rutina, simplemente no se hace, por el hecho de seguir subsistiendo tal y como mejor se acomodan y como están acostumbrados a comer y moverse. Existen cuatro clasificaciones de obesidad según la OMS;

-Sobrepeso: Exceso de grasa subcutánea, con un índice de masa corporal de más de 25 – 29 kg/m<sup>2</sup>, en esta clasificación es común estar y aún no ver síntomas ni complicaciones que nos impidan realizar algunas de nuestras actividades cotidianas.

-Obesidad tipo I: Exceso de masa corporal o porcentaje de grasa, con un índice de masa corporal de más de 30 – 34.9 kg/m<sup>2</sup>.

-Obesidad tipo II: Exceso de grasa subcutánea mayormente en el tronco y en el abdomen, con un índice de masa corporal de más de 35 – 39.9 kg/m<sup>2</sup>.

-Obesidad tipo III: Exceso de grasas abdominal visceral más exceso de grasa, la región glútea y femoral, a este punto hablamos que la acumulación de grasa ya es en todo el cuerpo, y es realmente incomodo poder realizar las actividades diarias cotidianas, mucho menos actividades específicamente físicas. Para este punto es normal que ya hayan dificultades para levantarse, sentarse, algunas enfermedades, síntomas; como cansancio, sueño, dificultad para dormir, etc.

Para esta enfermedad ciertas consideraciones para clasificar los factores asociados, ya que algunos son hormonales como el cortisol; la hormona del estrés, lo cual es algo que no podemos controlar voluntariamente.

Podemos concluir que es de suma importancia conocer y reflexionar lo grave que es la situación, necesitamos mayor educación nutricional para poder combatir de manera más amplia estas condiciones que son la base para un sinfín de enfermedades. Acudir con profesionales de la salud nos ahorraría mucho tiempo de progreso degenerativo de alguna de estas enfermedades y de sus ramas, y de dinero, ya que muchas páginas o personas no especialistas en el tema, por vías o fuentes no confiables se aprovechan de la preocupación a medias de los pacientes y ofrecen milagrosos servicios que al final los comprometen económicamente y saludablemente.