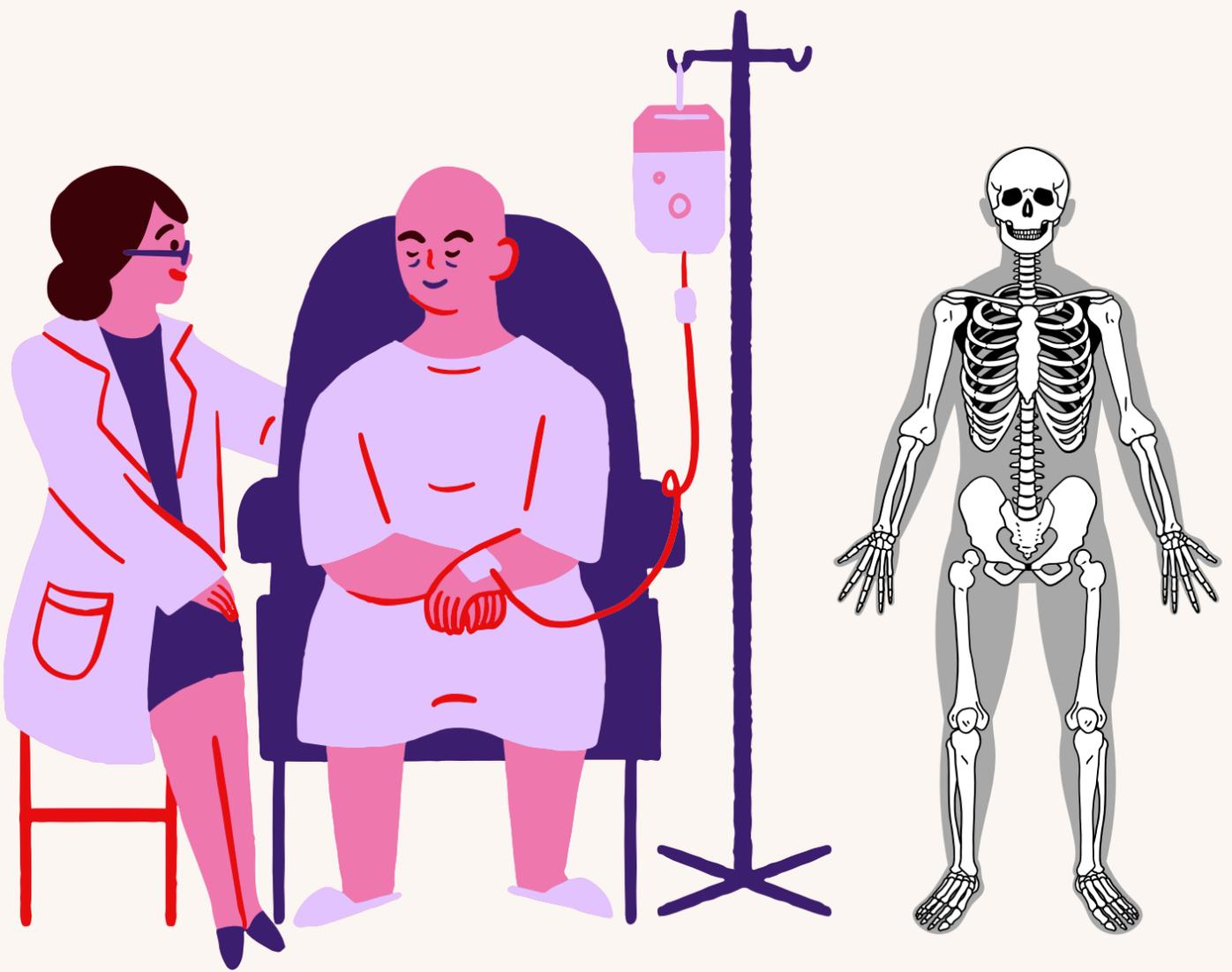




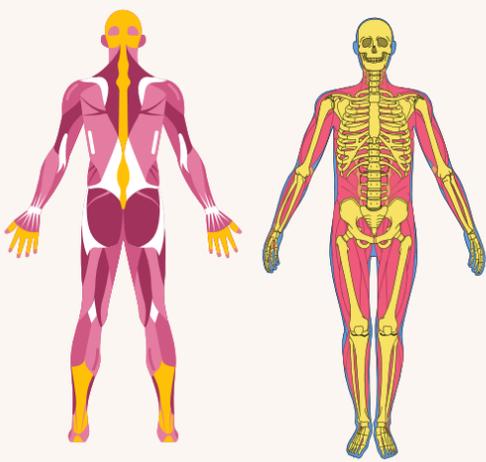
NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES.



Alumna: Jimena Maldonado Marín.

Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nutrición en las alteraciones del músculo esquelético.



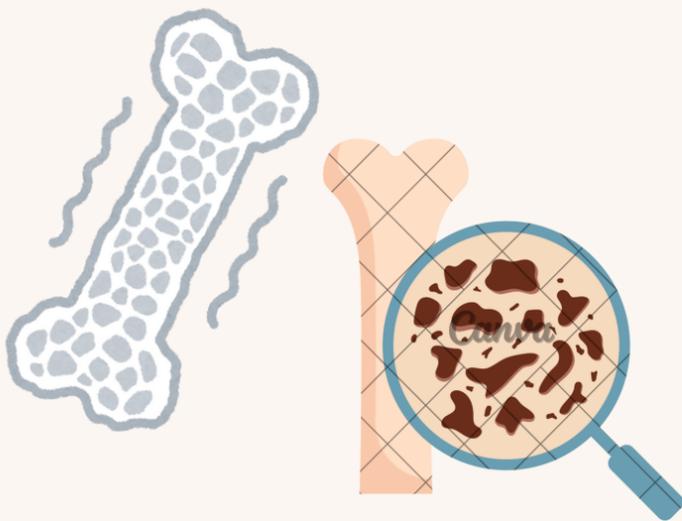
4.1 Nutrición en las alteraciones del músculo esquelético.

Las enfermedades musculo esqueléticas (MSDs) son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda. Estas enfermedades pueden deberse a un esfuerzo repentino, (por ejemplo: levantar un objeto pesado), o pueden deberse a realizar los mismos movimientos repetidamente.



4.1 Nutrición en las alteraciones del músculo esquelético.

Los MSDs pueden afectar diversas partes del cuerpo, incluyendo la espalda baja y alta, el cuello, los hombros y las extremidades (brazos, piernas, pies, y manos). Ejemplos de MSDs incluyen: síndrome del túnel carpal, epicondylitis, etc.



4.2 Osteoporosis, Prescripción dietética.

La osteoporosis se define como una enfermedad generalizada del esqueleto caracterizada por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura que compromete la calidad del hueso, con aumento de la fragilidad y consiguiente predisposición a las fracturas. Los factores de riesgo son sexo femenino, baja masa ósea y edad.

4.3 generalidades. Prescripción dietética

-Calcio: suplementar en la menopausia, consumo de 500 a 2000mg.

-Vit. D: se absorbe del sol.

Vit. K: cofactor esencial, su deficiencia provoca osteocalcina. Es la más importante.

Durante la formación de los huesos, la osteocalcina se sintetiza a partir de los osteoblastos, dependen de la vit. K y esta se estimula mediante la vit. D

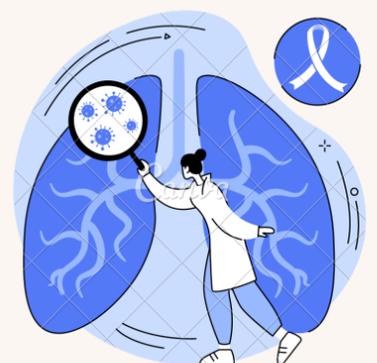


4.4 Enfermedades neoplásicas.

El cáncer tiene diversas etiologías entre las que se encuentran: productos químicos, radiaciones ionizantes, virus, alcohol, tabaco, EC, incluso algunos alimentos pueden estar involucrados en un aumento de riesgo de ciertos tumores.

Factores de riesgo para cáncer.

- Grasas: consumo excesivo de grasas saturadas, produce cáncer de mama, pulmón, colón y próstata.
- Proteínas: el exceso provoca cáncer de colón, próstata.
- Alcohol: da paso a tumores de cabeza y cuello y relacionado con cáncer de colón.
- Procesado de los alimentos: producción de hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminas aromáticas heterocíclicas.
- Consumo de nitratos, nitritos y nitrosaminas
- Aflatoxinas: toxinas de hongo aspergillus flavus, esta presente en semillas, frutas y hortalizas en mal estado.



Recomendaciones nutricionales.

En los px con cáncer se debe evitar la desnutrición, debe haber una ingesta de omega 3 y 6, las comidas deben tener buena presentación, consumo de antioxidantes, consumo de fibra integral, consumos de pescados.



BIBLIOGRAFÍA.

Universidad del sureste
(UDS), antología para
nutrición en enfermedades
renales (2024)