



Alumna: Jimena Maldonado Marín.

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nutrición 5°.

Nutrición en enfermedades renales.

Fecha: Enero del 2024.



La Diabetes Mellitus, una condición caracterizada por la regulación deficiente de la glucosa en sangre, requiere una atención especializada en términos de nutrición. La hiperglucemia (elevación de glucosa en sangre) desencadena una serie de alteraciones que se traducen en la aparición de las denominadas complicaciones de la DM. Tanto para la diabetes tipo I como para la tipo II, el tratamiento nutricional se vuelve esencial, en donde se deben reducir o quitar los carbohidratos simples y las grasas saturadas, se deben evitar frutas y verduras de sabor dulce, ahora bien para poder hacer una restricción de alimentos debemos tomar en cuenta el sexo, edad, estado fisiológico y el nivel cultural de la persona.

La gestión cuidadosa de la ingesta de carbohidratos, grasas y proteínas se convierte en un componente clave para mantener niveles de glucosa estables. La educación para el autocontrol se integra como una herramienta fundamental, capacitando a los pacientes para que estos pueden comprender la condición en la que se encuentran.

El ejercicio y dieta adquiere una relevancia sobresaliente en la gestión de la diabetes. No solo se trata de controlar los niveles de glucosa, sino también de tener una buena calidad de vida. Tener un enfoque equilibrado que incorpore hábitos alimenticios saludables y actividad física regular contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida de quienes viven con esta condición crónica.

La obesidad, vinculada estrechamente a la resistencia a la insulina y otros desequilibrios hormonales, se presenta como un desafío adicional en el ámbito endocrino. Su clasificación según diferentes criterios refleja la complejidad de esta condición. El tratamiento nutricional va más allá de la simple restricción abordando las necesidades metabólicas específicas de cada individuo. Mantener un peso saludable implica un enfoque sostenible que incorpore hábitos alimenticios equilibrados y un estilo de vida activo.

En la etiopatogenia de la obesidad se reconocen: factores genéticos, factores neurológicos, factores psicológicos, factores ambientales y factores específicos de

cada individuo. Ahora bien el peso corporal de una persona depende de su masa muscular, masa ósea, peso de músculos y peso en agua.

Las enfermedades de las glándulas tiroides, como el hipotiroidismo e hipertiroidismo, añaden capas de complejidad al panorama endocrino. La nutrición desempeña un papel vital en el manejo de estas condiciones. La adaptación de la dieta para abordar las demandas específicas del metabolismo y la colaboración estrecha con el tratamiento médico son esenciales para optimizar los resultados.

La corteza suprarrenal desempeña un papel crucial en la producción de hormonas esenciales para el funcionamiento del cuerpo humano. Las enfermedades que afectan esta región, como la enfermedad de Addison y el síndrome de Cushing, pueden tener un impacto significativo en la salud. Este ensayo explora la relación entre estas enfermedades y la nutrición. La enfermedad de Addison, caracterizada por la insuficiencia suprarrenal, puede conducir a una deficiencia de glucocorticoides y mineral corticoides. La dieta desempeña un papel vital en el manejo de esta condición, ya que es necesario garantizar un equilibrio adecuado de sodio, potasio y otros electrolitos. Una dieta rica en estos nutrientes puede ser crucial para evitar complicaciones.

Por otro lado, el síndrome de Cushing, causado por niveles elevados de cortisol, también tiene implicaciones nutricionales. La resistencia a la insulina y la ganancia de peso son comunes, lo que destaca la importancia de una alimentación equilibrada y la gestión del índice glucémico. La reducción de azúcares y carbohidratos simples puede ser beneficiosa en el control de los síntomas. Además, es esencial considerar la relación entre la corteza suprarrenal y el estrés. La nutrición puede desempeñar un papel en la gestión del estrés, ya que ciertos alimentos, como aquellos ricos en antioxidantes y ácidos grasos omega 3, pueden ayudar a mitigar sus efectos negativos en el cuerpo.

La nutrición y los cambios de hábitos son muy importantes para evitar complicaciones en nuestro peso y organismo.

BIBLIOGRAFIA.

Universidad Del Sureste (UDS), antología para Nutrición en enfermedades renales
(2023) (pág. 9-34)