



Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en enfermedades renales

Grado: 5to °

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de enero de 2024

Introducción:

Diversos problemas de salud se han vuelto muy comunes entre la sociedad y esto ocasiona que la gente deje de tomarle la importancia que estos merecen, este hecho entre la sociedad es una alerta muy grave ya que no esta bien que normalicemos o romanticemos ciertas enfermedades como lo es la obesidad, sobrepeso o la falta de hacer ejercicio con la justificación de “debes amar tu cuerpo como es”, esto es una mala ideología ya que si de verdad te amas debes cuidar de ti y preocuparte por una tener una buena salud y calidad de vida, otra enfermedad que la gente ha hecho común entre las personas es la diabetes, esta enfermedad si bien puede derivar de otras (como la obesidad) como también puede ser hereditaria (como en el caso de las embarazadas, pueden transmitírsela a los bebés).

Desarrollo:

A lo largo de nuestra vida siempre hemos escuchado hablar de distintas enfermedades, ya sea por que en nuestra familia la padece alguien, o incluso por que quizás nosotros mismos la padecemos, muchas veces se toman a la ligera y no se tienen las medidas y cuidados necesarios para estas, e incluso hay veces en que estas pueden ser prevenidas y no se toma en cuenta lo necesario para hacerlo, la diabetes melitus hace referencia a una patología en la que hay un déficit de insulina, esta provoca una elevación de la glucemia (elevación de glucosa en sangre) por muy arriba de los limites considerados, esto provoca una serie de alteraciones endocrino-metabolicas que a largo plazo se traducen a la aparición de complicaciones de la diabetes melitus, los principales órganos afectados por la diabetes son los riñones, ojos, sistema nervioso, corazón, y vasos sanguíneos, en los diferentes tipos de diabetes melitus muy avanzados o con un mal control de ella, pueden haber complicaciones como neuropatía diabética, retinopatía diabética, neuropatía periférica o autónoma. Es una enfermedad de carácter crónico y elevada prevalencia, se hace notar principalmente por la elevación persistente y mantenida de la glucemia plasmática, debido a la disminución pancreática endógena de la insulina o mejor conocido como insulinoresistencia, esta puede ser tratada solo por medicamentos, o hay personas que son dependientes de la insulina, durante el embarazo también se

puede presentar esta patología y puede ser temporal o permanente, es decir, quedarse así terminado el embarazo.

Comer adecuadamente durante la diabetes, significa comer una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos, en cuestión de cereales, se recomienda que sean cereales integrales como trigo integral, arroz integral, cebada, quinoa, etc.

Para mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control, se deben reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares.

La forma más común de clasificar la obesidad es por medio del IMC (índice de masa corporal quetelet), el sobrepeso se considera el exceso de grasa subcutánea, en la obesidad tipo I es considerado el exceso de masa corporal o porcentaje de grasa, obesidad tipo II es el exceso de grasa subcutánea en el tronco y en el abdomen, en la obesidad tipo III se considera el exceso de grasa abdominal visceral y exceso de grasa en la región glútea, el sobrepeso y la obesidad son la enfermedad metabólica más frecuente en el mundo, es importante prevenirla ya que esta podría causar diversas enfermedades como enfermedades cardíacas, aunque también existen otros factores como lo son genéticos, endocrinos, neurológicos, psicológicos, etc. Algunas recomendación para el buen mantenimiento del peso se recomienda consumir cantidades adecuadas de legumbres, verduras, frutas y cereales, aumentar el consumo de carnes blancas, por el contrario limitar el consumo excesivo de carnes rojas, evitar el consumo de frituras, confiterías, salsas, beber por lo menos 2L de agua al día, y lo más importante, realizar ejercicio.

Conclusión:

Debemos de ser más conscientes en el cuidado de nuestra salud ya que estas enfermedades se pueden prevenir y podemos llevar una vida plena, aunque en ciertos casos como hipotiroidismo o hipertiroidismo no se puede evitar, pero es tratable, en el caso de diabetes y obesidad, debemos tener buenos hábitos alimentarios para evitarlos, es muy importante el realizar actividad física por que tiene muchos beneficios para nuestra salud, y en el caso de ya padecer alguna de

estas enfermedades, no debemos tomarlas a la ligera, y debemos tener un control sobre ellas lo antes posible.

BIBLIOGRAFÍA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2024.ANTOLOGÍA DE NUTRCIÓN EN
ENFERMEDADES RENALES. PDF