

SUPERNOTA

Alumno: Bryant Reyes Robles

Materia: Nutrición En Enfermedades Renales

Docente: Daniela Monserrat Mendez

Carrera: Nutrición

5to cuatrimestre

4ta unidad

NUTRICIÓN EN ALTERACIONES MÚSCULO ESQUELETICO

NUTRICIÓN EN ALTERACÓNES MÚSCULO ESQUELÉTICO

Necesidades
nutricionales: Varían
según edad, sexo y
enfermedades;
pueden requerir
ajustes específicos.

Micronutrientes:
Vitaminas y
minerales como D,
calcio y zinc son
esenciales para la
salud muscular.

Composición corporal: La nutrición afecta la masa muscular magra.



Ca

Síntesis proteica:
Necesaria para el
crecimiento y
reparación muscular;
requiere ingesta
adecuada de
proteínas.

Inflamación: Una dieta antiinflamatoria puede ayudar a combatir la pérdida muscular.



OSTEOPOROSIS, PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA

Calcio:

Recomendación diaria: Adultos mayores de 50 años deben consumir entre 1,200 mg/día.

Fuentes: Lácteos, vegetales de hoja verde, pescados enlatados con espinas y frutos secos.

Proteínas:

Importancia: Ayudan a mantener la masa muscular y la salud ósea; se recomienda entre 1.0 a 1.2 g/kg de peso corporal. fuentes: Carnes magras, pescado, huevos, legumbres y productos



La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos, haciéndolos más propensos a romperse. Se le considera una enfermedad "silenciosa" porque no suele causar síntomas.

Vitamina D: Recomendación d

Recomendación diaria: Se sugiere entre 800 y 1,000 UI/día para adultos mayores.

Fuentes: Exposición solar (15-30 minutos al día), pescados grasos, y alimentos fortificados.

Otros Nutrientes:

Magnesio: Ayuda en la conversión de vitamina D a su forma activa; fuentes incluyen nueces, semillas y granos enteros.

Fósforo: Contribuye a la

Fósforo: Contribuye a la formación ósea; se encuentra en carnes, lácteos y legumbres.

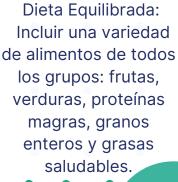
Estilo de Vida:
Ejercicio con peso es
fundamental para
fortalecer huesos.
Evitar el consumo
excesivo de alcohol y
dejar de fumar son
cruciales para la salud
ósea.





Evaluación Nutricional, Realizar un análisis completo que incluya antecedentes médicos, hábitos alimentarios y evaluación antropométrica.

Suplementos:
Considerar
suplementos en caso
de deficiencias
detectadas (ejemplo:
calcio y vitamina D
para osteoporosis).





Educación Nutricional:

Proporcionar

información sobre

porciones adecuadas y

eligiendo opciones

saludables al comer

fuera o al cocinar.

ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS, PRESCRIPCIÓN

Nutrición Adecuada:
La alimentación debe
ser rica en nutrientes
para apoyar el sistema
inmunológico durante
el tratamiento del
cáncer.

DIETETICA Peso: Hic

Control de Peso:

Mantener un peso
saludable puede ayudar
a reducir el riesgo de
complicaciones; se
recomienda un
seguimiento regular del

Hidratación:
Asegurarse de una adecuada ingesta de líquidos para prevenir la deshidratación durante tratamientos como quimioterapia que pueden causar efectos secundarios como náuseas.

Antioxidantes:
Se sugiere incluir
alimentos ricos en
antioxidantes como
frutas, verduras y
especias para
combatir el estrés
oxidativo.



Una enfermedad neoplásica es una formación anormal de tejido que se produce cuando las células se multiplican sin control o no mueren cuando deberían. Este crecimiento descontrolado se conoce como neoplasma o tumor.

referencias:

https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/231870c4ecc9c52 4b7cc00fb5561d578-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf

https://medlineplus.gov/spanish/osteoporosis.html#:~:text=¿Qué%20es%20la%20 osteoporosis?,en%20su%20columna%20y%20muñeca.

https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionariocancer/def/neoplasia#