



SUPERNOTA

Alumno: Bryant Reyes Robles

Materia: Nutrición En Enfermedades Renales

Docente: Daniela Monserrat Mendez

Carrera: Nutrición

5to cuatrimestre

4ta unidad

NUTRICIÓN EN ALTERACIONES MÚSCULO ESQUELÉTICO

NUTRICIÓN EN ALTERACIONES 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.

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 lácteos.

Vitamina 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 formación ósea; se encuentra en carnes, lácteos y legumbres.

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

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.

GENERALIDADES, PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA

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).

Dieta Equilibrada: Incluir una variedad de alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables.

Educación Nutricional: Proporcionar información sobre porciones adecuadas y eligiendo opciones saludables al comer fuera o al cocinar.

ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS, PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA

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

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

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/231870c4ecc9c524b7cc00fb5561d578-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf>

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

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/neoplasia#>