



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*4to Parcial*

*Nutrición en enfermedades renales*

*Daniela Monserrath Méndez Guillen*

*Nutrición*

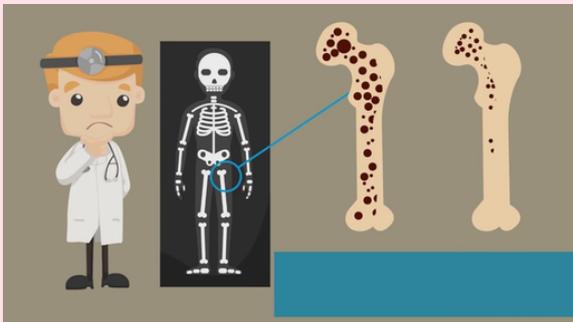
*5to cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 28 de marzo del 2025*

# NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

## Enfermedades del musculo esquelético

Lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda.

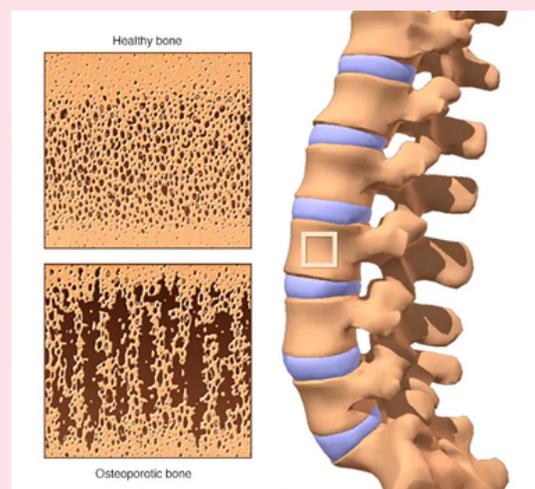


## Osteoporosis

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.

## Factores de riesgo de osteoporosis

La baja masa ósea, el sexo femenino y la edad, son factores principales de riesgo de osteoporosis. La DMO depende fundamentalmente de factores genéticos, hormonales – especialmente de las hormonas sexuales y calciotropas y ambientales. Entre estos la forma de vida, e incluyen ejercicio, consumo de tabaco o alcohol, enfermedades padecidas; algunos fármacos como corticoides y tiazolidinas



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

# NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

## Prescripción dietética

Incluyen minerales inorgánicos: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio y otros elementos traza, vitaminas A, D, E, K, C y algunas del grupo B, y macronutrientes como proteínas o AG.



## Fitoestrógenos e isoflavonas

El tratamiento hormonal sustitutivo (estrógenos) es muy eficaz para minimizar la pérdida de DMO y disminuir el riesgo de fractura osteoporótica. Las isoflavonas ejercen un efecto sobre los osteoblastos, estimulando su diferenciación y proliferación, potenciando la formación y mineralización del hueso.

### TIPOS DE FITOESTRÓGENOS

CLASE DE FITOESTRÓGENO	ALIMENTOS
ISOFLAVONAS	Frutas, cereales, verduras. Legumbres. Leche de soja. Harina de soja, semillas de soja.
CUMESTRANOS	Pan. Semillas de soja. Semillas. Brotos de soja, alfalfa.
LIGNANOS	Guisantes. Cereales. Tés. Semillas de lino.

## Nutrientes que potencialmente pueden perjudicar la salud ósea

La vitamina A es necesaria para la salud, crecimiento y normal mantenimiento del hueso. Sin embargo, en dosis altas estimula la osteoclastogénesis, potenciando la resorción e inhibiendo la osteoblastogénesis y la formación ósea, aumentando el riesgo de fracturas.



# NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

## SODIO

Una ingesta alta de sal se asocia con aumento en la pérdida urinaria de calcio. Así, el incremento en la ingesta de 100 mmol/día de sodio (2.300 mg de sodio [6 g de sal]) se asocia en personas sanas y previamente normocalciúricas con una pérdida urinaria media de calcio de aproximadamente 1 mmol.



## Proteínas

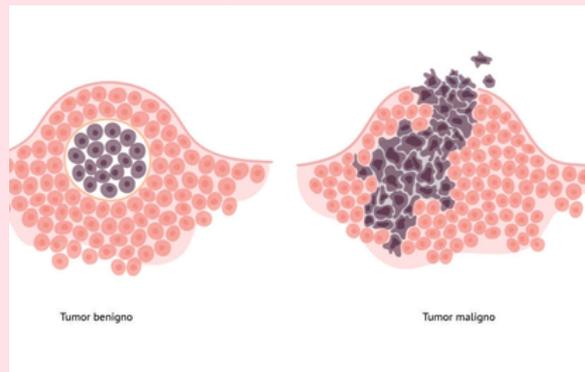
Aumentar la ingesta de proteínas en pacientes que tienen una ingesta deficiente, tiene un efecto positivo sobre el riesgo de fractura de caderas en hombres y mujeres, si se asegura cada día, al menos, un gramo de proteínas por kilogramo de peso corporal. Sin embargo una ingesta elevada de proteínas puede ser perjudicial, o no tener efectos beneficiosos para el hueso, y este efecto podría estar relacionado con la calidad del aporte proteico.



## Enfermedades neoplásicas, factores de riesgo

Se ha relacionado el consumo excesivo de grasas una mayor probabilidad de la aparición de cáncer de mama, colon, pulmón y próstata.

Una dieta con exceso de proteína mayor desarrollo de cáncer de colon y próstata (dietas con consumos mayores de 120 g/día de carne roja o de 35 g/día de proteína de origen animal)



# NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

## ALCOHOL

Factor de riesgo para la aparición de tumores de cabeza y cuello; la combinación de alcohol y tabaco, además, ejerce un efecto sinérgico en el que el riesgo de padecer un tumor se multiplica exponencialmente cuando se combinan estos dos factores.



## Fibra

El papel de la fibra en relación al desarrollo de cáncer ha sido ampliamente estudiado. Existen numerosos estudios prospectivos que demuestran el papel protector de una dieta rica en fibra frente a la aparición de cáncer de colon y entre ellos cabe destacar el amplísimo estudio EPIC a nivel europeo.



## Fitoestrogenos

Los alimentos ricos en fitoestrógenos, sobre todo la soja, o los alimentos ricos en compuestos precursores que pueden ser metabolizados por las bacterias intestinales en sustancias activas, como son granos y verduras de tallo leñoso que contienen lignanos, conllevan un menor riesgo de cánceres relacionados con las hormonas sexuales,



# NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

## TRASTORNOS

### NUTRICIONALES EN LOS PACIENTES CON CÁNCER

Anorexia, pérdida de peso, náuseas, anemia e inmunosupresión. La anorexia contribuye en gran manera al desgaste físico y psíquico.



### Recomendaciones nutricionales en los pacientes con cáncer

-Buena presentación de las comidas que estimulen la ingesta, textura adecuada a la situación del paciente para que la ingesta le resulte lo más cómoda posible.

- Adaptar el horario de las comidas a las preferencias del enfermo.
- Se debe aconsejar que realice un mínimo de cinco comidas al día.



### Náuseas y vómitos

Consumir los alimentos fríos o a temperatura ambiente.

- Realizar comidas frecuentes, al menos cinco al día y de escasa cuantía.
- Evitar alimentos grasos, fritos o ácidos.
- Ingerir los días de administración de quimioterapia los mismos alimento

