



Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar  
4to Parcial

Nombre de la Materia: ENFERMEDADES RENALES

Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Mendez Guillen  
Licenciatura en nutrición  
5to Cuatrimestre

## Nutrición en alteraciones músculo esquelético

El músculo esquelético es un tejido fundamental para el movimiento, el metabolismo energético y la regulación de la glucosa.

Su salud depende en gran medida de una nutrición adecuada, la cual desempeña un papel clave en la prevención y tratamiento de diversas patologías musculoesqueléticas.

### OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la disminución de la densidad ósea y el deterioro de la estructura del hueso, lo que aumenta el riesgo de fracturas.

### OSTEOPOROSIS

- **Calcio:** Mineral esencial para la densidad ósea. Fuentes principales: lácteos, almendras, sardinas, tofu y vegetales de hoja verde.
- **Vitamina D:** Favorece la absorción de calcio. Se encuentra en pescados grasos, yema de huevo y alimentos fortificados. La exposición solar también es clave.

## Nutrición en alteraciones músculo esquelético

### OSTEOPOROSIS

- Proteína: Esencial para la formación ósea y la salud muscular. Se recomienda consumir proteínas de alta calidad como carnes magras, huevos, legumbres y lácteos.
- Magnesio y fósforo: Minerales que contribuyen a la estructura ósea. Se encuentran en frutos secos, semillas y cereales integrales.

### ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

Las enfermedades neoplásicas (cánceres) afectan el metabolismo y pueden inducir desnutrición y sarcopenia.

La nutrición oncológica tiene el objetivo de mantener un estado nutricional óptimo para mejorar la tolerancia a los tratamientos y la calidad de vida del paciente.

Aporte calórico adecuado: Se recomienda una dieta hipercalórica en pacientes con pérdida de peso involuntaria

Proteínas de alta calidad: Favorecen el mantenimiento de la masa muscular. Fuentes: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos.

Nutrición en alteraciones músculo esquelético

### ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA.

Ácidos grasos esenciales: Omega-3 con efectos antiinflamatorios y de apoyo inmunológico. Se encuentran en pescados grasos, chía, linaza y nueces.

### ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA.

Vitaminas y minerales: Importantes para la función inmune y la reparación celular. Se deben priorizar frutas, verduras y cereales integrales.

### ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA.

Hidratación y manejo de síntomas: En caso de náuseas o problemas digestivos, se recomienda fraccionar las comidas, consumir alimentos suaves y mantenerse hidratado.

### ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA.

Suplementación cuando sea necesario: En casos de deficiencias nutricionales, se pueden requerir suplementos de proteínas, vitaminas y minerales bajo supervisión médica.

Universidad del sureste.2025. NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES.pdf

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/231870c4ecc9c524b7cc00fb5561d578-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf>