



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
nombré del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre de la materia: nutrición en enfermedades
renales
Unidad 4.

Nombre de la licenciatura :nutrición.
Quinto cuatrimestre.

NUTRICIÓN EN LAS ALTERACIONES DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO.

El músculo esquelético es clave para la movilidad, fuerza y metabolismo del cuerpo. Su salud depende de factores como la nutrición, actividad física, edad y enfermedades. Cuando hay alteraciones (sarcopenia, atrofia, distrofias musculares, lesiones o inflamación)



PRINCIPALES ALTERACIONES DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO:



Hombros y Muñecas



Espalda



Cuello



Piernas

Sarcopenia: pérdida de masa y fuerza muscular asociada a la edad.

Atrofia muscular: reducción de tamaño y función muscular por inactividad, enfermedad o desnutrición.

Distrofias musculares: enfermedades genéticas que afectan la estructura y función del músculo.

Lesiones musculares: desgarros, contracturas o inflamación.

PAPEL DE LA NUTRICIÓN

Proteínas: Reparar y mantienen músculo.
Recomendación: 1.2-1.5 g/kg/día.

Aminoácidos esenciales (leucina):
Estimulan síntesis muscular. Fuentes:
carnes, huevo, lácteos, legumbres.

Vitamina D: Mejora fuerza y función muscular. Su deficiencia causa debilidad.



Antioxidantes: (Vitamina C, E, zinc, selenio) protegen contra daño oxidativo.

Omega-3: Efecto antiinflamatorio y conservan masa muscular.

Hidratación: Evita calambres y mejora contracción muscular.

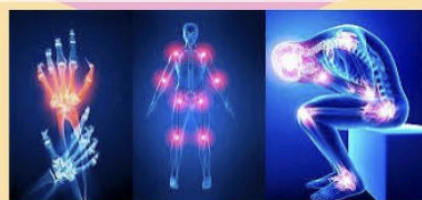
RECOMENDACIONES GENERALES

Dieta equilibrada, suficiente en proteínas y calorías.

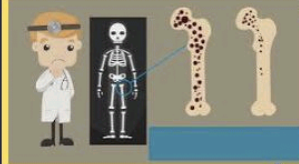
Actividad física adaptada (resistencia y fuerza).

Suplementación en casos necesarios (si lo indica el profesional).

Evitar deficiencias nutricionales que aceleren la pérdida muscular.



OSTEOPOROSIS, PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA.



CALCIO

Es el mineral base del hueso. La falta de calcio acelera la pérdida ósea.

Recomendación: 1000 a 1200 mg/día.

Fuentes: lácteos (leche, yogur, quesos), sardinas, almendras, brócoli, espinaca, productos fortificados.

VITAMINA D

Esencial para absorber y fijar el calcio en los huesos. Su deficiencia es común y empeora la osteoporosis.

Recomendación: 800 a 1000 UI/día.

Fuentes: pescados grasos, huevo, leche fortificada y exposición al sol (15-20 minutos al día).



PROTEÍNAS

Las proteínas son necesarias para la formación de la matriz ósea. Pero en exceso, sin calcio suficiente, pueden favorecer la pérdida de calcio.

Recomendación: 1-1.2 g/kg/día.

OTROS NUTRIENTES IMPORTANTES

Magnesio, Zinc y Fósforo: fortalecen la mineralización ósea.

Vitamina K: ayuda a la formación de proteínas óseas.

Omega-3: reduce inflamación y protege el hueso.



EVITAR O REDUCIR

Exceso de sodio (sal), cafeína y alcohol, ya que favorecen la pérdida de calcio urinario.

Tabaquismo, pues disminuye la densidad mineral ósea.

ACTIVIDAD FÍSICA

Se recomienda ejercicio de fuerza y resistencia para estimular la formación y mantenimiento de masa ósea.

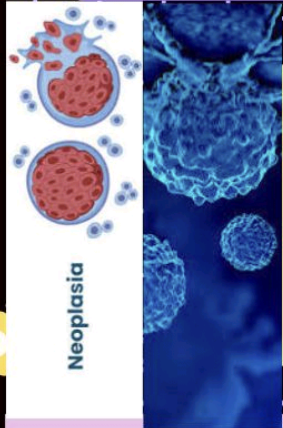
7. Hidratación

Mantener una correcta hidratación también ayuda al metabolismo general y al cuidado óseo.



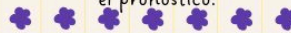


ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS, PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA.



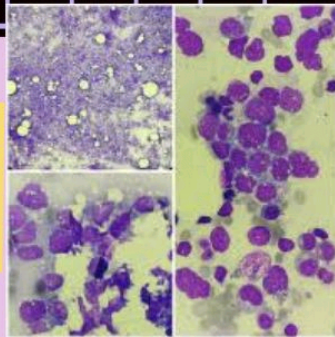
Neoplasia

Las enfermedades neoplásicas (cánceres) se caracterizan por el crecimiento anormal y descontrolado de células. Afectan distintos órganos y sistemas, y su tratamiento (quimio, radio, cirugía) puede tener un fuerte impacto nutricional. La desnutrición es muy frecuente en estos pacientes y empeora el pronóstico.



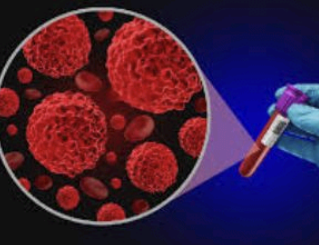
OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN EN PACIENTES ONCOLÓGICOS:

- Mantener o recuperar el estado nutricional.
- Prevenir o tratar la pérdida de peso y masa muscular.
- Mejorar tolerancia al tratamiento.
- Reducir complicaciones.
- Mejorar calidad de vida.



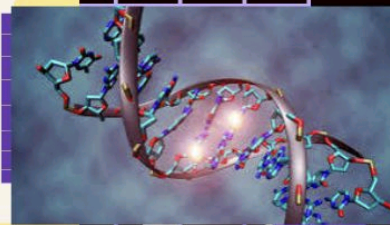
ALTERACIONES COMUNES EN PACIENTES CON CÁNCER:

- Pérdida de apetito (anorexia).
- Náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento.
- Alteración del gusto y olfato.
- Fatiga y debilidad.
- Caquexia (pérdida severa de masa muscular y grasa).



PRESCRIPCIÓN DIETÉTICA:

- Energía: 25-35 kcal/kg/día, ajustada al estado del paciente.
- Proteínas: 1.2-2 g/kg/día para mantener masa muscular.
- Grasas: Priorizar grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).
- Carbohidratos: Integrales y con fibra si se toleran bien.
- Micronutrientes: Garantizar vitaminas y minerales; suplementar según necesidad.
- Hidratación: 30-35 ml/kg/día para evitar deshidratación.



OTROS ASPECTOS CLAVE:

- Incluir al paciente en la elección de alimentos.
- Apoyo psicológico y emocional.
- Suplementos nutricionales orales si la dieta no es suficiente.
- En casos severos: nutrición enteral o parenteral.

