

Universidad del Sureste

Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales

L.N.: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Asignatura: Nutrición en Enfermedades Renales

Tipo de trabajo: Ensayo

Unidad I

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas.



La nutrición en las personas debe de ser un tema primordial, ya que si se lleva una nutrición adecuada, se lleva un buen manejo de las enfermedades del tipo endocrino como la Diabetes Mellitus, obesidad y enfermedades tiroideas. Se pueden mencionar también, entre otras patologías endocrinas comunes a la enfermedad renal crónica, cálculos renales, cáncer de riñón, glomerulonefritis, pielonefritis, nefropatía diabética y a la enfermedad renal poliquística. Las enfermedades antes dichas afectan el equilibrio hormonal y el equilibrio metabólico del organismo, lo cual ocasionan complicaciones en el ser humano en conjunto con otras enfermedades. Se buscan tratamientos adecuados para sobrellevar estas patologías, se incluyen los tratamientos farmacológicos con planes de alimentación adaptados a las necesidades de cada uno de los pacientes. Hablando acerca de las patologías endocrinas, el llevar una nutrición adecuada y saludable es una parte importante tanto para prevenir como para que los tratamientos ante estas enfermedades sean efectivos. Este trabajo, abarca la importancia de una buena alimentación en el manejo de las enfermedades endocrinas, cómo interviene y cuáles los resultados que se proyectan en estos pacientes. Se hablará también acerca de las patologías renales. Una de las más comunes es la Diabetes Mellitus, la cual, hace referencia a un déficit de insulina y ocasiona una elevación de la glucemia plasmática. Esta es una enfermedad que afecta a la mayoría de la población, siendo una enfermedad que no se cura pero que sí se puede tratar. Uno de los tratamientos es la ingesta de medicamentos pero otro tratamiento importante es el llevar a cabo una alimentación balanceada y saludable, con los requerimientos necesarios para el paciente, asegurándose de consumir las cantidades necesarias y excluir ciertos alimentos para evitar que la enfermedad siga avanzando.

Nutrición y orientación en los problemas endocrinos

Es importante el considerar, que la Diabetes Mellitus es la enfermedad endocrina más prevalente a nivel mundial. Podemos encontrar a cuatro grupos de diabetes como la Diabetes Mellitus de tipo I, la Diabetes Mellitus de tipo 2, la Diabetes Mellitus gestacional y otros tipos de Diabetes que son más específicos. Tener una alimentación adecuada es un papel fundamental en su tratamiento. Ejemplo de tener una alimentación apropiada para la Diabetes Mellitus es la elección en el consumo de carbohidratos complejos y alimentos con bajo índice glucémico, con un balance de macronutrientes que permite controlar la glucosa en sangre. Se dice que el consumo de frutas, leguminosas y avena mejoran la sensibilidad a la insulina ya que poseen fibra soluble. Este tipo de estrategias hacia la Diabetes reducen el riesgo al padecimiento de enfermedades cardiovasculares y neuropatías, aparte de que llevan el control glucémico. Así que se deduce que la nutrición actúa como una herramienta principal ante este tipo de patologías endocrinas. El llevar a cabo dietas mediterráneas y vegetarianas controla a la Diabetes de tipo 2 con mejorías metabólicas. Otro tema a tratar es la obesidad que se asocia mucho con la Diabetes y otros problemas endocrinos. El sobrepeso y la obesidad hacen referencia a la acumulación excesiva en el organismo y un aumento de peso corporal. La obesidad se puede clasificar en cuatro tipos o niveles que serían el Sobrepeso, la Obesidad tipo I, Obesidad tipo II y la Obesidad tipo III. Gracias a la acumulación de grasa, se genera un impacto negativo en el metabolismo y en la función hormonal del organismo. El tema de la nutrición adecuada juega un rol significativo con la fomentación de un déficit calórico y nuevos hábitos saludables. Una alimentación adecuada para pacientes con obesidad es la incorporación de alimentos con gran densidad como las carnes magras y los vegetales para reducir el peso y aumentar también la sensibilidad a la

insulina. Además, se hace referencia a la promoción de cambios cotidianos que puedan sostenerse los cuales pueden incluir educación nutricional y psicológica, ya que en muchas ocasiones, la obesidad es arraigada por ciertas conductas y emociones. Se destaca también que el ayuno intermitente y las dietas bajas en hidratos de carbono llegan a ser efectivas para la pérdida de peso, siempre y cuando sea bajo la supervisión de un profesional de la salud. Así mismo los trastornos tiroideos como lo son el Hipotiroidismo y el Hipertiroidismo abarcan parte de este tema. El Hipotiroidismo es un conjunto de manifestaciones bioquímicas y clínicas de fallo tiroideo y de déficit de la hormona tiroidea. El Hipertiroidismo es todo lo contrario del Hipotiroidismo, ya que aquí hay una presencia excesiva de las hormonas tiroideas. La alimentación aquí desarrolla un papel relativamente fundamental. La hormona tiroidea es la responsable de regular las funciones metabólicas del organismo y depende de ciertos nutrientes como el selenio, yodo y zinc, indispensables para su correcto funcionamiento. Una alimentación con el consumo adecuado de yodo, alimentos como los mariscos y las nueces que son ricos en selenio, son beneficiosos para una buena producción de hormonas. En el Hipertiroidismo, se debe de controlar el consumo de yodo y consumir suficientes calorías para disminuir la aceleración del metabolismo. Hablando de los tratamientos farmacológicos, si bien, son importantes para sobrellevar los trastornos tiroideos pero en varias ocasiones, se le resta importancia a las conductas alimentarias saludables. Los medicamentos tienen gran importancia, para regular los desequilibrios hormonales, y si se lleva a cabo una intervención nutricional, contrarresta la inflamación y mejora el sistema metabólico. Un plan de alimentación personalizado se adapta a las necesidades de cada paciente, lo que resulta más efectivo para contrarrestar o tratar a cada patología.

La nutrición o llevar a cabo una buena alimentación es sumamente importante para el manejo de enfermedades endocrinas y otro tipo de patologías. Ofrece muchos beneficios incluyendo el control de síntomas y previene complicaciones futuras. La diabetes mellitus, la obesidad y los trastornos tiroideos son algunos ejemplos de que los planes de alimentación saludables y personalizados, tienen la capacidad de mejorar la calidad de vida de los individuos con alguna de las patologías antes dichas u otras. Los tratamientos farmacológicos son también importantes pero hay que reconocer que una alimentación adecuada y completa potencializa los efectos beneficiosos ante ciertas patologías. Si se combinan ambos enfoques hablando de intervenciones farmacológicas y alimenticias, conducen positivamente hacia el buen manejo de estas enfermedades endocrinas, hablando en este caso. Estos cambios en el estilo de vida también promueven un cambio cultural hacia una mayor conciencia sobre la alimentación, su importancia y cómo ayuda en la salud de los individuos.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste. 2025. Antología de Nutrición en Enfermedades Renales. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/231870c4ecc9c524b7cc00fb>

5561d578-LC-LNU503-NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20RENALES.pdf

