



Mi Universidad

Ensayo

Alexa Paola Bermúdez Fernández

1er Parcial

Nutrición en enfermedades renales

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nutrición

5to cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 23 de enero del 2025

La nutrición es un aspecto fundamental en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus, la obesidad y las enfermedades de las glándulas tiroideas y suprarrenales. En este ensayo, se presentará una revisión de la importancia de la nutrición en el tratamiento y prevención de estas enfermedades, así como la educación para el autocontrol y la actividad física.

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que se caracteriza por la incapacidad del cuerpo para producir o utilizar insulina, lo que lleva a un aumento en los niveles de glucosa en la sangre. La diabetes tipo I es una forma autoinmune de la enfermedad, mientras que la diabetes tipo II es la forma más común y se asocia con la resistencia a la insulina y la obesidad.

El tratamiento nutricional para la diabetes tipo I y II se enfoca en controlar los niveles de glucosa en la sangre y prevenir las complicaciones de la enfermedad. Esto se logra mediante una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras. También es importante controlar el consumo de carbohidratos y grasas saturadas.

La educación para el autocontrol es fundamental en el tratamiento de la diabetes. Los pacientes deben aprender a monitorear sus niveles de glucosa en la sangre, ajustar su dieta y actividad física según sea necesario, y reconocer los síntomas de la hipoglucemia y la hiperglucemia.

El ejercicio y la actividad física son fundamentales en el tratamiento de la diabetes. El ejercicio ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, reduce los niveles de glucosa en la sangre y mejora la salud cardiovascular. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un exceso de grasa corporal. La obesidad se asocia con un aumento en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo II, la hipertensión y la enfermedad cardiovascular. Se clasifica en tres categorías: sobrepeso, obesidad grado I y obesidad grado II. El índice de masa corporal (IMC) se utiliza para determinar la clasificación de la obesidad.

El tratamiento nutricional para la obesidad se enfoca en reducir el consumo de calorías y grasas saturadas, y aumentar el consumo de frutas, verduras y granos integrales. También es importante realizar actividad física regular y mantener un peso saludable.

La glándula tiroides es responsable de producir hormonas que regulan el metabolismo. El hipotiroidismo es una condición en la que la glándula tiroides no produce suficientes hormonas, mientras que el hipertiroidismo es una condición en la que la glándula tiroides produce demasiadas hormonas.

La corteza suprarrenal es responsable de producir hormonas que regulan el metabolismo y la respuesta al estrés. Las enfermedades de la corteza suprarrenal incluyen el síndrome de Cushing y la enfermedad de Addison.

El síndrome de Cushing es una condición en la que la corteza suprarrenal produce demasiadas hormonas, mientras que la enfermedad de Addison es una condición en la que la corteza suprarrenal no produce suficientes hormonas.

En conclusión, la nutrición es un aspecto fundamental en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus, la obesidad y las enfermedades de las glándulas tiroides y suprarrenales. La educación para el autocontrol y la actividad física también son fundamentales en el tratamiento de estas.

Fuentes de consulta

- Antología UDS, Nutrición en enfermedades renales, (2025).
- Instituto Nacional de Salud (INS). (2020). Guía de nutrición para la población colombiana.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Guía de nutrición para la población mundial.