



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

Nombre de la materia: nutrición en enfermedades
renales
Unidad 3.

Nombre de la licenciatura :nutrición.
Quinto cuatrimestre.



NUTRICIÓN EN LOS TRASTORNOS NEUROLÓGICOS

NUTRIENTES CLAVES

Omega-3 (pescados, chía),
antioxidantes (frutas, té verde),
vitaminas B (huevo, cereales),
magnesio y zinc (nueces, espinaca).

DIETAS TERAPÉUTICAS

Cetogénica (epilepsia).
Mediterránea (Alzheimer, Parkinson).
DASH (prevención de derrames
cerebrales).

TRASTORNOS NEUROLÓGICOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Alzheimer: Reducir azúcares, aumentar grasas
saludables.
Parkinson: Controlar proteínas para mejorar
medicación.
Epilepsia: Dieta cetogénica puede reducir
crisis.
Esclerosis múltiple: Alimentos antiinflamatorios.

FACTORES A EVITAR

Azúcar refinada, grasas trans y
ultraprocesados.

HIDRATACIÓN Y SALUD CEREBRAL

Es clave para la memoria y
concentración.

PREOCUPACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN EN ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

DÉFICIT DE NUTRIENTES ESENCIALES



Falta de omega-3, vitaminas B, magnesio y antioxidantes puede empeorar la función cerebral.

DIFICULTAD PARA TRAGAR O MASTICAR



Enfermedades como Parkinson o ELA afectan la deglución, aumentando el riesgo de desnutrición.

ALTERACIONES EN EL METABOLISMO



Algunos pacientes pueden tener mayor riesgo de obesidad o desnutrición debido a cambios en la actividad física y metabolismo.

INTERACCIÓN CON MEDICAMENTOS



Algunos fármacos (ej. levodopa en Parkinson) requieren ajustes en la dieta para una mejor absorción.

INFLAMACIÓN Y ESTRÉS OXIDATIVO:



Dietas ricas en azúcares y ultraprocesados pueden acelerar el deterioro neurológico.

Enfermedad de Alzheimer. PreScripción dietética.

NUTRIENTES CLAVE

- Omega-3: Protege el cerebro (pescados grasos, chía, nueces).

Antioxidantes: Reducen el daño celular (frutas, verduras de colores, té verde).

Vitaminas B6, B12 y ácido fólico: Ayudan a mantener la función nerviosa (cereales integrales, huevo, espinaca).

Magnesio y zinc: Favorecen la comunicación neuronal (semillas legumbres, almendras).

DIETA RECOMENDADA

- Dieta Mediterránea: Rica en grasas saludables, antioxidantes y fibra.

Dieta MIND: Combinación de Mediterránea y DASH, centrada en la salud cerebral.

ALIMENTOS PRIORITARIOS

- Pescados azules (salmón, sardina).

Frutas y verduras frescas.
Frutos secos y semillas.
Legumbres y cereales integrales.
Aceite de oliva extra virgen.

ALIMENTOS A EVITAR

- Azúcar refinada y ultraprocesados.

Grasas trans y saturadas.
Exceso de sal y productos industrializados.

Migraña Prescripción dietética.

NUTRIENTES CLAVE

- Magnesio: Relaja los vasos sanguíneos y reduce los episodios (nueces, espinaca, plátano).

Riboflavina (B2): Puede disminuir la frecuencia de migrañas (huevo, lácteos, almendras).

Ácidos grasos Omega-3: Propiedades antiinflamatorias (salmón, linaza, chía).

Coenzima Q10: Energizante celular (carne magra, brócoli, nueces).

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Frutas y verduras frescas.

Legumbres y cereales integrales.

Pescados grasos y frutos secos.

Agua e infusiones naturales.

ALIMENTOS A EVITAR

- Cafeína y alcohol: Pueden desencadenar migrañas.

Quesos curados y embutidos: Contienen tiramina, un posible detonante.

Chocolate y edulcorantes artificiales: Sensibles en algunas personas.

Alimentos ultraprocesados: Ricos en aditivos y conservantes.

RECOMENDACIONES ADICIONALES

- Mantener horarios regulares de comida.

Evitar ayunos prolongados.

Mantenerse bien hidratado.