

Universidad del Sureste



Licenciatura en Nutrición

L.N. Jhoanna Guadalupe Leal Lopez

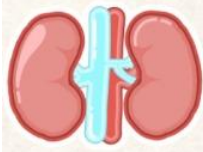
Joseph Alexis López Bautista

Nutrición en Enfermedades Renales

5to cuatrimestre

Infografía del riñon

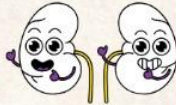
24 de Enero de 2025



ANATOMIA DEL RIÑÓN



LOS RIÑONES



Los riñones es son órganos ubicados a cada lado de la columna vertebral debajo de la caja torácica y detrás del hígado y estómago

• FUNCIONES

Tienen varias funciones, entre las que se encuentran:

- Eliminación de toxinas
- Control de la presión arterial
- Filtración de sangre
- Producción de hormonas
- Balance hidro-electrolítico

• ENFERMEDADES

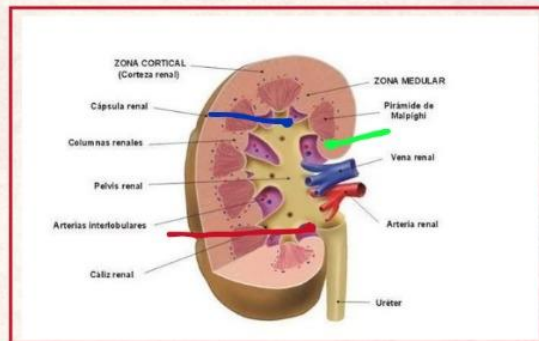
Pueden llegar a presentarse insuficiencia crónicas y agudas, cáncer de riñón, micción (evacuar menos de 500ml de orina al día), piedras o quistes renales



REALIZADO POR:
Joseph Bautista

• ANATOMÍA

Son del tamaño de un puño, midiendo 15 cm aproximadamente con 150gr de peso. El riñón se divide en 3 zonas (Cortical, Medular y Pelvica)



LAS NEFRONAS

La nefrona es la unidad funcional y básica del riñón donde se filtra y purifica la sangre

RECOMENDACIONES GENERALES

Algunas recomendaciones generales para una salud renal óptima son

- Hacer ejercicio
- Dormir suficiente
- Evitar alcohol y tabaco
- Llevar una dieta saludable y baja en sodio

RECUERDA QUE:

Mantener una hidratación adecuada ayuda a la depuración de toxinas en nuestro sistema tanto por la orina como por el sudor, la orina debe ser entre color transparente y amarillo claro, si no es así, rehidratate lo más pronto posible:)