



**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**MARÍA JOSÉ ROMERO
MONROY**

**Nutrición en la Infancia
y Adolescencia**

Unidad 3

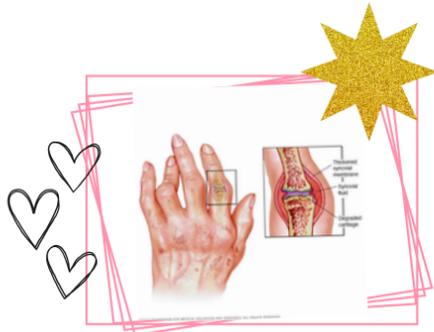
LN. Jhoanna Leal López

03 de Marzo de 2025

ARTRITIS REUMATOIDE

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica que provoca dolor e inflamación en las articulaciones. Es una enfermedad autoinmune.



Signos y síntomas

Los síntomas de la artritis reumatoide incluyen:

- Dolor
- Hinchazón
- Rigidez
- Sensibilidad
- Calor en las articulaciones.

También puede causar cansancio, fiebre, pérdida de apetito y otros síntomas.



Fisiopatología

El sistema inmunitario produce mediadores solubles como citocinas, factores de crecimiento y quimiocinas. La AR puede afectar a otros órganos o sistemas, como el corazón, los pulmones, los nervios, los ojos y la piel.



Epidemiología

- En México, se estima que el 1.5% de la población padece AR
- Latinoamérica, la prevalencia se estima entre 0.2 y 0.5% en personas mayores de 16 años.
- En general, la prevalencia de la AR en el mundo oscila entre el 0.3 y el 1.2%

Exámenes Bioquímicos

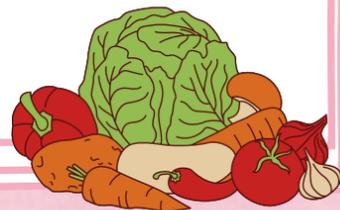
- Niveles de inflamación (PCR, VSG).
- Perfil lipídico
- Niveles de vitamina D
- Hierro
- Acido fólico
- Albumina



Tipo de dieta

Lo más importante a tener en cuenta para realizar una dieta para artritis saludable es: Hacer una dieta rica en:

- Vitaminas y minerales antioxidantes: Vitamina A, C, E.
- Minerales como el Zinc y el Selenio.
- Comer alimentos ricos en carotenos: zanahoria, calabaza, mango, papaya, melocotón.



Alimentos recomendados y no recomendados



Para la artritis, se recomienda consumir alimentos antiinflamatorios, como pescados grasos, frutas y verduras, y especias.



Se debe evitar el consumo excesivo de grasas saturadas, sal, alcohol y algunos alimentos que pueden causar alergia o intolerancia.