

ALIMENTACION EN COLECTIVIDADES SANAS Y ENFERMAS



escuela de
NUTRICIÓN



SEDE TACUAREMBÓ

CENUR
NORESTE



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

PLAN DE ALIMENTACION EN ENFERMEDADES CRONICAS



Nutrición en ERC

Anatomía y funciones del riñón:

- Las funciones que aseguran la expulsión al exterior de los residuos y las partes no utilizables de los alimentos son:
 - **excreción**
 - **eliminación.**

Importancia de la Excreción:

Se llama excreción a la eliminación de los desechos , la cual es realizada por los distintos órganos que integran los diferentes aparatos.

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

- La enfermedad renal crónica (ERC) se caracteriza por un deterioro progresivo de la funcionalidad renal.

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

- La imposibilidad de eliminar desechos ocasiona: uremia crónica, acidosis metabólica, trastornos hidroelectrolíticos, osteodistrofia renal y anemia crónica.

Tratamiento nutricional

- El tratamiento nutricional se establece según la **etapa** en que se encuentra la patología.

Tratamiento nutricional

- Antes de los métodos de sustitución o del trasplante se maneja un **tratamiento conservador**.

Tratamiento nutricional

- El estado nutricional es variable, pero los trastornos del síndrome urémico facilitan el deterioro nutricional.

Tratamiento Conservador



Objetivos...

- 
- **Disminuir la acumulación de productos nitrogenados y evitar las alteraciones metabólicas de la uremia.**
 - **Asegurar que la dieta prevenga la desnutrición o la mejore.**
 - **Retardar la progresión de la ERC**

Tratamiento conservador

- **Objetivos:**
- 1.- **Evitar hiperfiltración** para **disminuir** velocidad de **pérdida del parénquima renal**.
- 2.- **Disminuir** concentraciones de **desechos nitrogenados** del plasma (urea, creatinina, amoníaco, ácido úrico).
- 3.- **Mantener** un buen **balance hidroelectrolítico**.

Tratamiento conservador

- 4.- Prevenir **osteodistrofia renal**, porque **se acumulan fosfatos** y la vitamina D no pasa a su forma activa.
- 5.- **Mantener un buen estado nutricional**, evitando la **desnutrición** que por si misma induce la **disminución del filtrado glomerular**.

Estrategias...

Estrategias para lograr objetivos

1.- Para evitar la hiperfiltración se debe:

- Controlar ingesta de proteínas y fósforo
- Mantener normal la presión arterial
- Mantener el peso en valores normales
- Evitar hiperglicemia en diabéticos.

Estrategias para lograr objetivos

2.- Para disminuir los desechos nitrogenados:

Se restringen las proteínas, buscando una cantidad precisa, para permitir la **síntesis proteica** y un **balance neutro de nitrógeno** sin aumentar la urea, pero no tan baja que provoque catabolismo muscular, aumentando la uremia y causando desnutrición.

Estrategias para lograr objetivos

3.- Para adecuar balance hidroelectrolítico:

Regular ingesta de líquidos para eliminar la carga de solutos. En esta etapa el riñón no puede concentrar la orina, la poliuria intenta eliminar los desechos. Aportar líquido suficiente.

Regular el balance de Na

Según pérdidas o acumulación en sangre, decidir la cantidad que deba aportarse por la dieta.

Estrategias para lograr objetivos

4.-Para prevenir osteodistrofia :

restringir el fósforo de la dieta

usar quelantes con las comidas para

disminuir la absorción de P. suplementar

con Ca entre las comidas para facilitar su

absorción suplementar con vitamina D-

Estrategias para lograr objetivos

5.-Para mantener un buen estado nutricional:

Aportar energía y nutrientes suficientes.

Necesidades nutricionales

- **Energía:** en general se recomiendan 35 Kcal por Kg de peso ideal por día, pero se individualiza en caso de adultos mayores sedentarios, obesos u otras situaciones particulares.

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

- **Leche o yogur**
- Clara o yema
- Carnes rojas y blancas (cuidar grasas y P)
- Vegetales y frutas (**grupos según contenido Pr, K, CHO**)
- Cereales refinados

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

- **¿Queso?**
- **Azúcar, dulces, miel**
- **Aceite**
- **Líquidos (caldos, Jugos, varios)**
- **Maltodextrina como suplemento**

Hemodiálisis:



Hemodiálisis

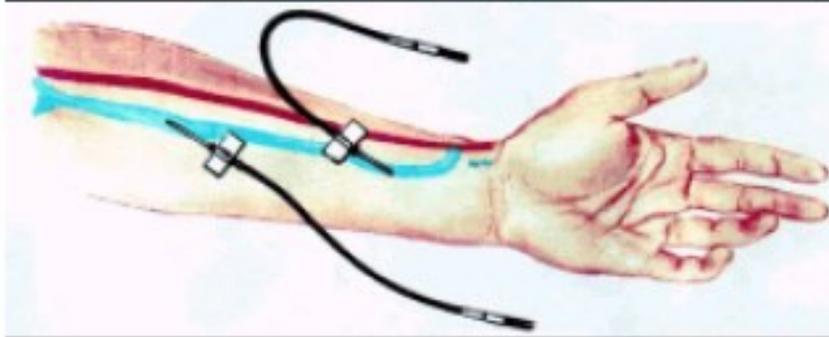
- Es un mecanismo de **sustitución renal**, consiste en extraer la sangre del organismo y traspasarla a un dializador de doble compartimiento, uno por el cual traspasa la sangre y otro el líquido de diálisis, separados por una membrana semipermeable. Método para eliminar de la sangre residuos como potasio y urea, así como agua cuando los riñones son incapaces de realizarlo normalmente.

Síntomas de uremia:

- • Anorexia
- • Nausea
- • Vómitos
- • Debilidad
- • Cambio en sentido del gusto
- • Confusión
- • Letargia
- • Hinchazón generalizada

Tratamiento Nutricional en Hemodiálisis:

FISTULA ARTERIOVENOSA



SERVICIO DE NEFROLOGÍA H.G.A.

Tratamiento nutricional en hemodiálisis:

Objetivos:

- 1).- Controlar el desequilibrio electrolítico y el edema.
- 2).- Lograr un buen estado nutricional y mantenerlo.
- 3).- Retrasar la aparición de la osteodistrofia renal.

Estrategias:

- El desequilibrio electrolítico y el edema se intentan controlar restringiendo en la dieta el Na, el K y los líquidos.
- El estado nutricional y la osteodistrofia se cuidan dando suficientes calorías, proteínas y micronutrientes, restringiendo el fósforo, usando quelantes y suplementando calcio.

MÉTODOS DE SELECCIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN POTASIO DEL PLAN

- Control más estricto de potasio en Verduras y Frutas.
- Considerar otras fuentes de K: mate, caldos sopas, sustitutos sal, tisanas, hierbas.
- Utilizar estrategias perdedoras de K

MUCHAS GRACIAS!!!