



AMONG US



# Nutrición en el Estreñimiento, en la Diarrea y en el Síndrome de Intestino irritable.

**Lic. Nutrición**

Nutrición en  
enfermedades  
gastrointestinales

**UDS**

**Diana cristina Jiménez  
flores**





SHHHHHHHH!

ESTA EXPOSICION ESTA POR EMPEZAR

## Estreñimiento



El estreñimiento es un trastorno habitual hoy en día, debido en gran parte al sedentarismo, las dietas pobres en fibra y el estrés. En efecto, la alimentación juega un papel importante por eso vale la pena revisar nuestros menús y realizar los ajustes necesarios prevenir o tratar.

## ¿Cómo puede mi dieta ayudar a tratar los síntomas del síndrome del intestino irritable?

El doctor le puede recomendar cambios en su dieta para ayudar a tratar los síntomas del SII. Le

podría sugerir que

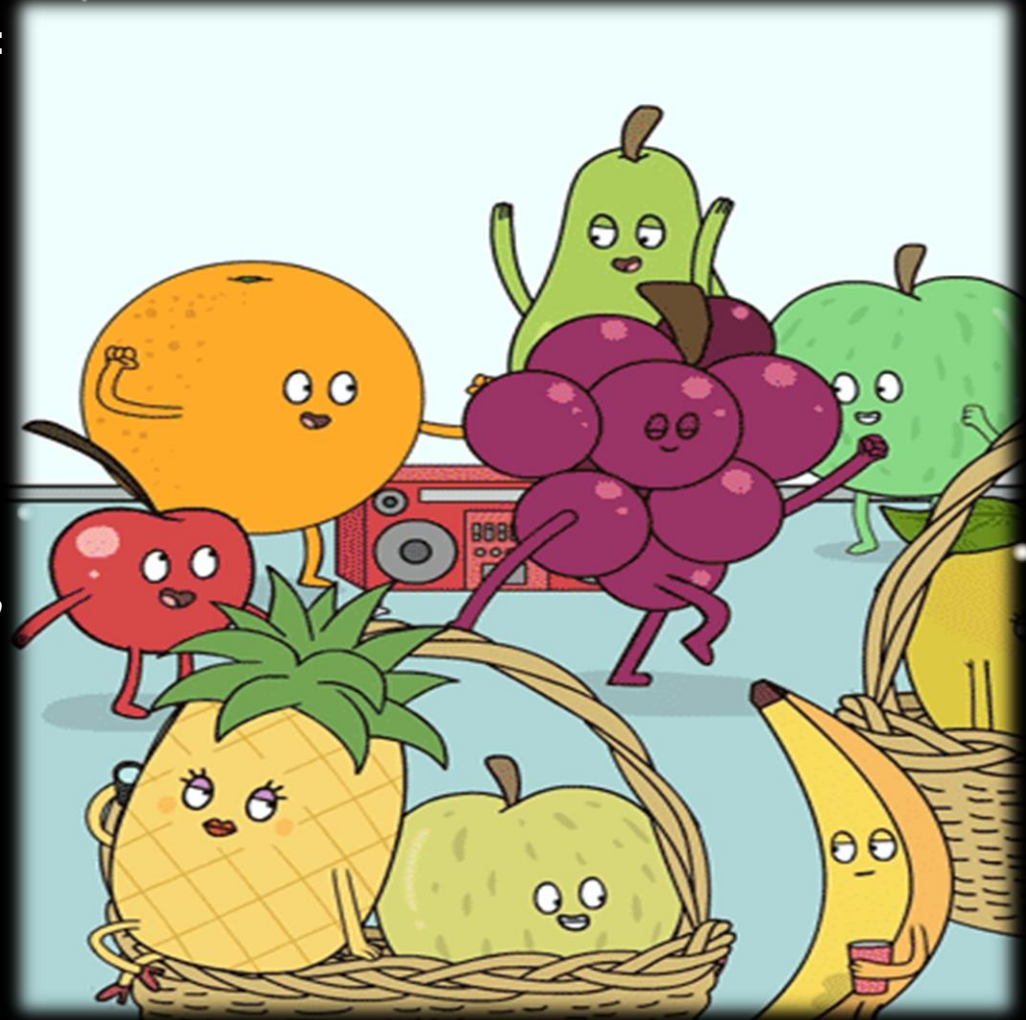
- coma más fibra
- evite el gluten
- siga una dieta especial llamada dieta baja en FODMAP

| Grupo de Alimentos | Aconsejados  | Permitidos y Limitados<br>Valorar según tolerancia individual  |
|--------------------|--|--|
| Lácteos            | Leche entera, semi o desnatada<br>yogures(fementos lácteos regeneran la flora intestinal.            | Leche condensada<br>crema de chocolate<br>lácteos con nata   |
| Cárnicos           | Pescado, carne magra, huevos   | Charcutería y derivados<br>cárnicos grasos   |
| Féculas            | Patata (fécula)<br>Preferir cereales integrales<br>Limitar el arroz blanco y combinarlo con verduras | Pan fresco recién horneado<br>tipo baguette<br>Pasta poco cocida<br>galletas rellenas  |
| Legumbres          | Todas(lentejas, garbanzos...) enteras  | Aquellas cicinadas con<br>ingredientes grasos  |
| Frutas             | Frescas,secas y cocidas <u>con piel</u> y bien lavadas   | Fruta en almibar,confitadas<br>astringentes(platano limón.)  |
| Verduras           | Todas salvo las flatulentas<br>1 ración diaria en crudo  | Evitar flatulentas( coliflor)<br>según tolerancia<br>por su caracter astringente<br>los pures pasados por chino ( se pierde fibra) |
| Aceites y grasas   | Aceite de oliva y semillas. Frutos secos, margarinas vegetales                                       | Nata, manteca, tocino y sebos  |
| Bebidas y otros    | Agua, caldos, infusiones y zumos naturales(con pulpa) que no lleven limón                            | Té, zumo de limón<br>chocolate, pastelería rellena con chocolate   |

# Siga una dieta baja en FODMAP

## Alimentos que contienen FODMAP incluyen:

- frutas como manzanas, albaricoques, moras, cerezas, mango, nectarinas, peras, ciruelas y sandía patilla o jugo que contenga alguna de estas frutas
- fruta enlatada en jugo de fruta natural, o grandes cantidades de jugo de fruta o fruta seca
- verduras como alcachofas, espárragos, frijoles, repollo, coliflor, ajo y sales de ajo, lentejas, hongos champiñones, cebollas, y guisantes
- productos lácteos como leche, productos derivados de la leche, quesos blandos, yogur, natilla y helados
- productos de trigo y centeno
- productos, incluyendo dulces y chicles.





# Diarrea

La diarrea se caracteriza por deposiciones frecuentes de heces líquidas, acompañadas de una pérdida excesiva de líquidos y electrólitos, especialmente sodio y potasio.

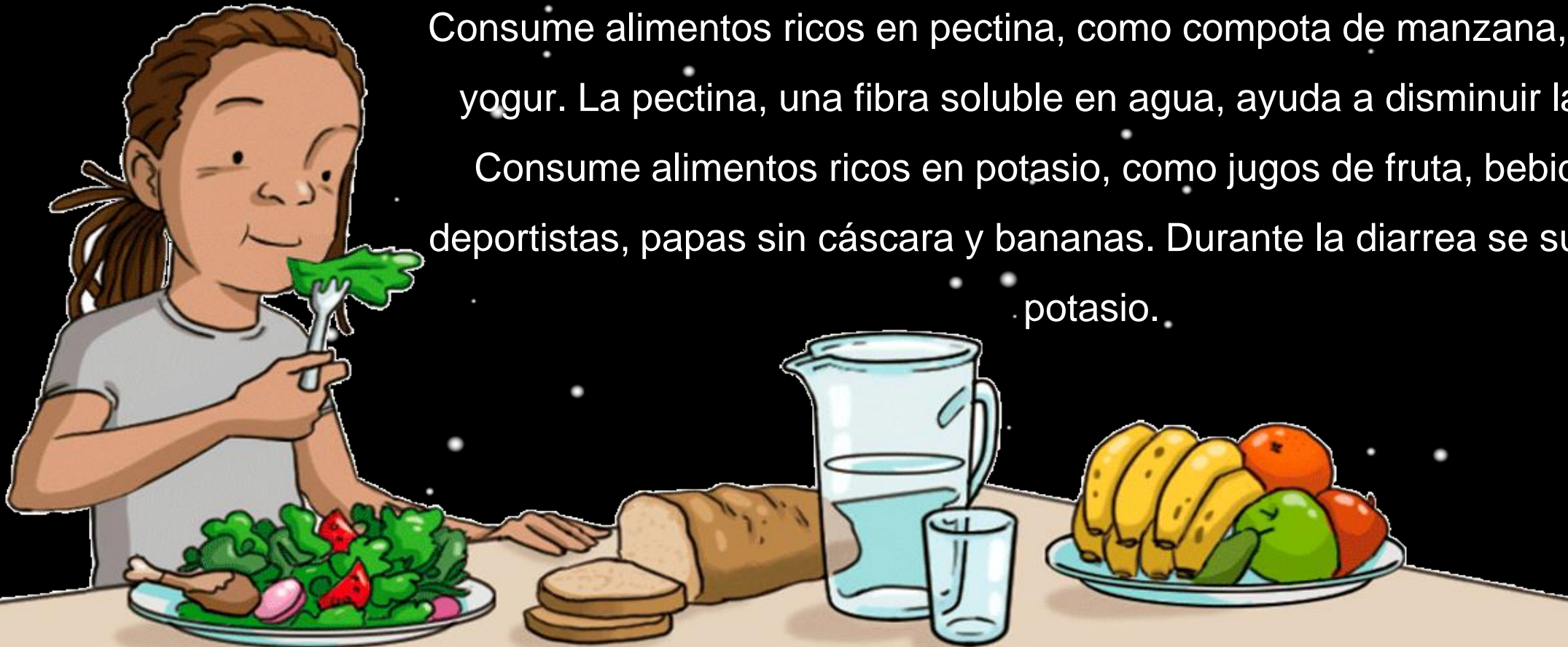
La diarrea es el resultado de un tránsito acelerado del contenido intestinal a lo largo del intestino delgado, menor digestión enzimática de los alimentos, menor absorción de líquido y nutrientes, mayor secreción de líquido hacia el tubo GI o pérdidas exudativas.



# ALIMENTACION EN LA DIARREA

Consume alimentos ricos en pectina, como compota de manzana, bananas y yogur. La pectina, una fibra soluble en agua, ayuda a disminuir la diarrea.

Consume alimentos ricos en potasio, como jugos de fruta, bebidas para deportistas, papas sin cáscara y bananas. Durante la diarrea se suele perder potasio.





# Derrota

