



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nutrición en Enfermedades Gastrointestinales**

**Grado: 4°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de noviembre de 2020.

## Introducción

En este presente trabajo, explicare sobre que es la disfagia, de que trata, los síntomas, como es que debe de tener una postura para este tipo de enfermedad, el tipo de alimentación que se debe de asignar, que alimentos están permitidos y cuales no. El segundo tema trata sobre la inmunodepresión, al igual, explicare de que trata, las causas que la provocan, algunas sugerencias para no contraer algún hongo, o una bacteria, etc. El tercer tema es sobre el vegetarianismo, en este redactare sobre los tipos de dietas vegetarianas, de que trata cada una, y, por último, el veganismo, los tipos y que es.

## Desarrollo

La disfagia es un síntoma que se refiere a la dificultad o incomodidad para tragar y mover el bolo alimentario desde la boca al estómago. Los síntomas de la disfagia son incapacidad para tragar saliva, atragantamientos o tos durante las comidas o después de estas, voz como gorgoteo, también se presenta la dificultad para beber con pajitas, presencia de trozos de alimentos en los recesos bucales, ausencia de reflejo nauseoso e infecciones crónicas de las vías respiratorias superiores. En cuanto a como se debe de acomodar el paciente para comer, se debe promoverse una postura correcta, ya que esto ayudara a tener una deglución correcta. Es decir, se debe de sentar completamente erguido, y la cabeza en una posición con el mentón hacia abajo. El paciente se debe de concentrar en el proceso de deglución para también ayudar a reducir atragantamientos. El proceso de la deglución se divide en tres fases, la primera fase es la oral, en esta fase, cuando el alimento se coloca en la boca y se mezcla con la saliva, se mastica y se hace un bolo con ayuda de la lengua. Entonces, la lengua empuja al alimento a la parte superior de la cavidad oral, aplastándolo

gradualmente hacia atrás contra el paladar duro y blando. En estos casos, a menudo hay pacientes que se sienten avergonzados por que tienen escapes de saliva y esto hace que no siempre quieran comer delante de otras personas. En ocasiones, el paciente tiene dificultades para formar un bolo unido y desplazarlo por la cavidad oral. En la segunda fase, que es la fase faríngea, comienza cuando el bolo atraviesa el istmo de las fases, y en esta misma fase se producen cuatro pasos en rápida sucesión, el paladar blando se eleva para sellar la nasofaringe y así impide la regurgitación orofaríngea, el hioides y la laringe se elevan, y las cuerdas vocales se aproximan para proteger la vía aérea. Secuencialmente, la faringe se contrae al mismo tiempo que se relaja el esfínter cricofaríngeo, permitiendo que los alimentos lleguen al esófago. Y la última fase, es la esofágica, es en donde el bolo avanza por el esófago hasta el estómago, y es completamente involuntaria. Se requiere de una acción que comprenda la adaptación de la textura de los fluidos y de los alimentos sólidos, como la adaptación de la dieta de acuerdo a los requerimientos calóricos y proteicos del paciente. La dieta debe de ser cualitativa y cuantitativamente suficiente. Aconsejando repartir la alimentación en cinco o seis comidas al día, se recomienda evitar alimentos fibrosos, fragmentables, y muy resbaladizos. Se evitan las consistencias como de sopas de pasta y pures que puedan contener grumos o desperdicios de espinas o huesos. Los alimentos recomendados son los zumos espesos, gelatina y líquidos de consistencia fina pero espesados, yogures, quesos suaves, helados de crema, cereales cocidos, verduras suaves, frutas suaves sin pepitas ni piel, frutas en pure, batidas espesas, carnes melosas, albóndigas, carnes picadas en salsas, pescado meloso suave y sin espinas. Sobre el tema de la inmunodeprimidos, el sistema inmune del ser humano, entre otras funciones, combate las infecciones y controla a la gran mayoría de los microorganismos infecciosos que atacan al hombre, cuando el sistema inmune no hace sus funciones es cuando se dice que la persona esta inmunodeprimida, inmunosuprimida o inmunocomprometida. La inmunodepresión es la mas frecuente, y es debida a diferentes causas, entre las que se destaca: el tratamiento de las

neoplasias oncomatológicas, tratamientos con inmunodepresores de los pacientes trasplantados, tratamientos biológicos, el uso de esteroides, padecer enfermedades que alterna la función inmune como las enfermedades reumatológicas, presentar una infección por el virus de inmunodeficiencia humana en situación avanzada con recuento de linfocitos o malnutrición grave. El que una persona este inmunodeprimida puede conllevar el que adquiera varias infecciones. Esto ya depende del grado de inmunodepresión y del tipo de inmunodepresión. La inmunodepresión puede afectar al sistema inmune innato o al sistema inmune adquirido o a ambos. En algunos casos tiene predisposición a adquirir ciertas bacterias, en otros casos ciertos virus, hongos o parásitos. Otro de los riesgos de la inmudepresion es el desarrollo de tumores o de enfermedades del sistema inmune. Se puede prevenir la adquisición de infecciones con la vacunación, o mediante medidas de higiene general, entre otras. se debe de seguir algunas indicaciones especificas en cuanto a alimentación a nivel general, aunque dependa del tipo de inmunodepresión que se padezca. En cuanto a la alimentación, se debe evitar los pescados crudos, mariscos, calentar todas las carnes embutidas y los perritos calientes hasta que se cocinen al vapor antes de comer, evitar los pescados ahumados refrigerados, como el Salmon ahumado. Los mársicos ahumados o no percederos están permitidos. Lavar muy bien todas las frutas y verduras con agua corriente, incluida la piel pelarla antes de cocinar o comer. Comprar solo jugos de frutas y verduras pasteurizados, evitar comprar frutas o verduras precortadas en la tienda de comestible o en los restaurantes. Lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar sus alimentos, y antes de comer. Lavarse bien las manos con agua limpia y secarse con una toalla, lavar los utensilios, tablas de cortar y encimeras con agua caliente y jabonosa, lavar bien las frutas y verduras con agua corriente antes de pelarlas o cortarlas. No lavarlas con jabón, detergentes ni soluciones de cloro. Se deben de utilizar tablas de cortar separadas para carne cruda, pescado y aves de corral de otros alimentos, mantener la carne cruda, el pescado y las aves de corral separados en una bolsa de

plástico en el carrito de comestibles, marinar siempre la comida en el refrigerador. No colocar nunca los alimentos cocinados en el mismo plato en el que colocó los alimentos crudos. Por otra parte, tratándose del tema sobre la dieta del vegetarianismo, es aquella exenta de carnes, pescados y sus derivados. Existen diferentes dietas vegetarianas, una de estas es la dieta ovolactovegetariana, esta dieta es la mas amplia y la siguen la mayoría de los vegetarianos. Entre los alimentos de origen animal incluye la leche y sus derivados y los huevos. En este tipo de dieta, se dividen dos grupos, los lactovegetarianos, que incluyen en su alimentación la leche y derivados, pero no incluye los huevos, y los ovovegetarianos, incluyen los huevos, pero no la leche y sus derivados. Otro tipo de dieta vegetariana es la pura, en esta no toman ningún tipo de alimento de origen animal, y tampoco consumen productos que provienen de un proceso animal, como la miel. Se evitan alimentos que contengan pequeñas cantidades de subproductos de origen animal, como la caseína, o aditivos de origen desconocido. El otro tipo de dieta es la dieta macrobiótica, según en esta dieta, debería consumirse alimentos frescos y producidos en la zona. Los principales alimentos que se incluyen son de origen asiático, como el arroz, las algas marinas, condimentos especiales y raíces como la del loto. Otros alimentos como la fruta seca, los frutos secos, las semillas y el pan se consumen pocas veces por semana. Se prohíbe el consumo de vegetales de la familia de las solanáceas (patatas, tomates, pimiento y berenjena). Diversos estudios epidemiológicos han evidenciado que los grupos de población que siguen una dieta vegetariana o semivegetariana presentan una menor incidencia de ciertas enfermedades, tales como la enfermedad cardiovascular, la diabetes mellitus tipo 2 o algunos cánceres. Sobre el veganismo, es aquella persona que obedece a un régimen dietético, donde excluye completamente todos los alimentos de origen animal, incluidos los productos que suponen un proceso animal, como la miel o los huevos. Existen diferentes tipos de veganos, esta el alimenticio, el ético y el ambiental. El alimenticio esta formado por aquellas personas que eligen el veganismo como opción alimentaria, así las personas eligen la alimentación

vegana que se caracteriza por la abstención de comer carne y cualquier alimento de origen animal. En esta categoría se incluyen productos como la leche, los productos lácteos y todos sus derivados, los huevos y productos elaborados por animales, como por ejemplo la miel. La dieta vegana también puede ser conocida como vegetarianismo estricto. El ético, trata básicamente de que las personas además de llevar una alimentación vegana, también llevan una filosofía a las acciones del día a día. En estos casos se prohíben vestir con prendas cuyos tejidos son de origen animal, como podría ser un ejemplo, el cuero. Estas personas se exponen a la existencia de espectáculos como los circos y a las corridas de toros. El último, es la ambiental, en este grupo se incluyen las personas que rechazan utilizar productos de origen animal aparándose por un motivo, pues consideran la cría industrial de los animales es perjudicial para el medio ambiente y repercute negativamente en los ecosistemas terrestres.

### Conclusión

Para concluir, la importancia de la alimentación para cualquier persona, radica en poder cumplir las necesidades nutricionales que requiere el cuerpo para funcionar correctamente, de esta manera se propicia un buen estado de salud. El cuerpo requiere de alimentos para sanarse o realizar un proceso de recuperación, al igual que para combatir enfermedades e infecciones, crecer y fortalecer. Así que, hay que alimentarnos adecuadamente, ya que comer sano nos protege de sufrir ciertas enfermedades. Sin embargo, todas las personas requerimos de una dieta equilibrada en la que se incluyan alimentos variados en tipo y cantidad. Por supuesto, que en los casos del veganismo y vegetarianismo se tendrán que sustituir alimentos que cumplan el requerimiento nutricional de la dieta. Pero lo mas importante es alimentarnos sanamente para tener un correcto funcionamiento de nuestro organismo.

## Bibliografía

- Mahan H. Escott S. Raymond J. (2013). Krause Dietoterapia. Barcelona, España. Elviesier
- Salas J. Bonada A. Trallero R. Engracia M. Burgos R. (2014). Nutrición y dietética clínica. Barcelona España. Elviesier
- Pavlova M. (2020). Inmunodeprimido. Madrid. Recuperado de [m.infosalus.com](http://m.infosalus.com)
- (2020). Vegano. Recuperado de [cuidateplus.marca.com](http://cuidateplus.marca.com)