



Nombre del alumno: Viviana Moreno Aguilar.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición en enfermedades gastrointestinales.

Grado: Cuarto cuatrimestre.

Licenciatura: Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Noviembre de 2020.

Como podemos ver el funcionamiento, ya sea en conjunto de estos órganos o por separado, es de gran complejidad y de suma importancia, por eso, al estar expuestos ante una alteración, cirugía, cáncer, etc., se puede perder parcialmente la dinámica funcional y de esta manera influir en la alimentación, siendo así que, se debe adecuar una dieta y corregir o variar las porciones cualitativas/cuantitativas de acuerdo a la patológica o condición fisiológica que se logre presentar en el transcurso de la recuperación, así también, en el ajuste de nutrientes o en el cambio de textura o consistencia debe estar presente y son factores a considerar, esto, para evitar que se asocien a problemas gastrointestinales como diarrea, gastroparesia, náuseas, y distensión abdominal, etc., además de encontrarse dañado el mecanismo de masticación, deglución, salivación, y contribuir a la mejora de las características organolépticas y a los órganos sensoriales participen ampliamente de forma apropiada. La dieta que se prescribe para los distintos trastorno y alteración debe consistir mayormente en equilibrar y proporcionar tanto una hidratación apropiada, como el aumento de alimentos densos en nutrientes para cumplir con todas las necesidades y requerimientos nutricionales, mejorando así la calidad de vida.

Muchos problemas patológicos pueden evitarse o aliviarse mediante la realización de una serie de recomendaciones dietéticas y con un buen control y seguimiento nutricional.

En este ensayo/documento se pretende reflejar de manera clara y de lo más conciso cuales son las consecuencias que atribuyen en los procesos patológicos, e incluso que aspectos contribuye en su aceleración que afecten gravemente a la funcionalidad del organismo y reduzcan la activación de la nutrición habitual. Se describen en qué consisten cada tipo de alimentación empleada y los síntomas de dos patologías.

>>Alimentación en pacientes con disfagia.

La disfagia es una condición biológica adquirida que causa absoluta dificultad o incapacidad para tragar alimentos sólidos y líquidos, para ser conducidos desde el tubo digestivo hasta el estómago para su posterior metabolismo. Cuando se produce disfagia, el proceso de deglución se vuelve muy difícil y complicado, e incluso puede obligar a los pacientes gravemente enfermos a buscar otras formas de mantener una nutrición básica, ya sea una alimentación enteral o parenteral.

Encontramos que existen dos tipos de disfagia, que dependen completamente de la dificultad para tragar y qué zona del tubo digestivo se encuentra dañado. La primera se llama disfagia oro faríngea, es aquella que se origina en la faringe, y es difícil pasar y tragar los alimentos desde el primer momento del proceso de deglución. En los casos más severos podrían sufrir de constante aspiración con lo que los alimentos pasarían hacia la tráquea, atragantando al paciente, es por ello, que se debe prestar una atención adecuada y especializada. El segundo es el esofágico, que se caracteriza por el proceso de deglución que logra transportar alimentos sólidos y líquidos fuera de la faringe, pero cuando se encuentran a lo largo del esófago surgen dificultades para la conducción del bolo alimenticio. En casos severos, los vómitos pueden continuar, haciendo que la nutrición sea completamente imposible.

Por otra parte, los signos y síntomas de sospecha incluyen onicofagia (que refiere el dolor al momento de tragar), imposibilidad de deglutir, sensación de que los alimentos se acumulen en la garganta, o detrás del esternón, regurgitación, acidez estomacal frecuente, tos o arcadas al tragar.

En cuanto a las medidas nutricionales, es importante establecer que deben apuntar a conseguir la correcta ingesta de líquidos, energía / calorías y nutrientes. Para ello, se debe buscar e incorporar la concentración, consistencia y temperatura adecuada de los platillos, y considerando que las personas también deben disfrutar de la comida, también se debe prestar atención al aspecto y textura de los mismos.

Los puntos a seguir consisten en hacer comidas pequeñas, cuantiosas y frecuentes, evitando alimentos difíciles de tragar como alimentos pegajosos, miel, caramelo o plátanos, alimentos fibrosos (espárragos, piña o alcachofas), alimentos con semillas, espinas o huesos, alimentos secos, por lo que, se deben adaptar la textura de los alimentos sólidos, se considera en triturarlos uniformemente e implementar una dieta blanda (es decir, alimentos integrales fáciles de masticar), asimismo, ajustar y acondicionar la consistencia de los líquidos o purés. Una de las características a considerar, es que la consistencia depende de la viscosidad del alimento para ayudar a obtener la textura adecuada.

>>Alimentación en pacientes inmunodeprimidos.

Se refiere a la descripción de un sistema inmunológico debilitado. Se dice que cuando la capacidad de una persona para combatir infecciones y otras enfermedades disminuye, está inmunosuprimida. Algunas de las causas de esta debilidad son ciertas enfermedades o afecciones, como el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), ciertos tipos de cáncer, diabetes, desnutrición y ciertas patologías genéticas.

Otras causas son ciertos tratamientos, como el uso de medicamentos contra el cáncer, la radioterapia y el trasplante de células madre o de órganos. También se llama inmunodeficiente e

inmunosuprimido. Otras razones son ciertos tratamientos, como el uso de medicamentos contra el cáncer, radioterapia y trasplantes de órganos o células madre.

Un indicador de dicha enfermedad se establece porque ciertas infecciones se mantienen estables y no desaparecen, por mencionar de alguna manera, que pueden ser causadas por un microorganismo.

Otros signos incluyen respuesta deficiente al tratamiento para las infecciones, recuperación incompleta y deficiente de la patología. Generalmente los síntomas dependen del trastorno. Por ejemplo, aquellos con niveles disminuidos de IgA combinados con niveles bajos de algunas subclases de IgG son más propensos a tener problemas que comprometan los pulmones, los senos paranasales, los oídos, la garganta y el tracto digestivo.

El tratamiento nutricional permite el consumo principalmente de alimentos con alta densidad nutricional, y su alimentación debe ser principalmente inocua, incluye alimentos como los lácteos pasteurizados, carnes magras, pescados y huevos bien cocinados, todas las frutas, vegetales y hortalizas bien cocidas.

Se debe establecer una dieta adecuada, completa, equilibrada (además de ser inocua), con la finalidad de mantener un aporte idóneo de energía y elevada densidad en nutrientes para mejorar y preservar el correcto funcionamiento del sistema inmune.

Los requerimientos nutricionales dependerán de las necesidades individuales de cada sujeto, es decir, en pacientes con artritis se aconseja el consumo de 1.5 a 2 g/kg/día de proteína, 30 – 35 % de las calorías totales referente a lípidos (permitiendo el consumo de aceite de pescado y oliva, aguacate), asimismo folato, vitamina B6, B12 y D. Por otra parte, los pacientes con VIH/SIDA necesitan de vitamina A, B6, D, E, cobre, hierro, niacina, selenio, cinc.

Por lo contrario, se prohíben alimentos como pescados y mariscos crudos, carnes (ahumadas) y huevos mal cocinados, todos los brotes de verduras (alfalfa, trébol, frijoles, etc.) crudos, leche, productos lácteos, jugos de frutas y verduras sin pasteurizar, verduras fermentadas, té de mate, cereales y frutos secos crudos, especias y hierbas agregadas a comidas luego de la cocción, conservas caseras.

>>Vegetarianismo y veganismo.

Se dice que los vegetarianos llevan a cabo una alimentación limitada y prohibida en el consumo de alimentos de origen animal, por lo tanto, únicamente se permite la ingesta de alimentos de origen vegetal, sin embargo, dichas limitantes e indicación, pueden ser erradicadas y permitir el implemento de huevo y leche en ciertos casos, en otras palabras, es aquella pauta alimentaria que incluye todo tipo de alimentos de origen vegetal, siendo así que la carne roja (ternera, buey, cordero, vísceras) y sus derivados están totalmente excluidos. Sin embargo, en ciertos casos se acepta los huevos y productos lácteos, etc. derivando las modalidades vegetarianas como ovo-lactovegetariana, lactovegetariana, ovovegetariana, es decir, vegetarianos estrictos/veganistas, semivegetarianos o vegetarianos parciales.

Se permite el consumo de cereales, pan, pasta, arroz, patatas y legumbres, verduras, hortalizas, frutas, aceites y grasas vegetales, frutos secos y grasos (aceituna, aguacate, nueces, avellanas etc.). En algunas ocasiones se establece el consumo de lácteos y huevos.

Dentro de las consecuencias destacan la modificación y alteración de peso, cansancio o alteraciones neurológicas, etc.

Dentro de este régimen alimenticio podemos encontrar un sinnúmero de modificaciones dentro de la dieta como se mencionó anteriormente:

-Veganismo: Es caracterizada por no consumir ningún alimento de origen animal de ningún tipo (de cerdo, vaca, cordero, pescado, aves de corral), ni productos derivados de los mismos.

Su plan alimenticio incluye únicamente alimentos de origen vegetal, tales como vegetales, frutas, granos integrales, cereales, leguminosas, semillas, etc.

A pesar de que mencionan ciertos beneficios, puede tener también consecuencias, cabe mencionar, la deficiencia de vitamina B12 se destaca más que otros nutrientes, originando neuropatía grave.

-Ovoláctovegetarianismo: dichas personas permiten la introducción de huevos y lácteos en su alimentación.

-Ovovegetarianismo / Lactovegetarianismo: únicamente consumen huevos o lácteos respectivamente, como alimentos de origen animal.

-Crudivorismo: se indica que es una dieta que puede ser tomada como vegana, ya que solamente se ingieren alimentos crudos y no procesados, por lo que dicha dieta se basa en frutas, verduras, frutos secos, semillas, cereales y legumbres germinadas. Pueden existir casos en los que se incluya lácteos no pasteurizados, carne y pescados crudos.

-Dieta frugívora: Es aquella en la que los alimentos permitidos abarca frutas, frutos secos y semillas únicamente. Incluye aquellos frutos que se clasifican como verduras, como puede ser

el tomate o el aguacate, estableciendo que el resto de vegetales se encuentran completamente restringidos.

En general, se ha descrito que en la dieta vegetariana la distribución calórica corresponde aproximadamente en un 50-58% corresponde a hidratos de carbono, los lípidos deben abarcar el 30-35% de las calorías totales y las proteínas entre 12-15%.

Asimismo, cualquier persona, siempre que se establezca una dieta equilibrada y bien planificada, por lo tanto, puede emplearse en cualquier etapa de la vida. Los motivos para adoptar una dieta vegetariana son variados: motivos de salud (se dice que están asociadas a una menor incidencia de obesidad, enfermedad coronaria, hipertensión y diabetes tipo 2, etc.), por considerarse una alimentación más sana, motivos éticos, sociopolíticos, religiosos y ecológicos relacionados con los derechos de los animales.

Debido a la restricción importante de alimentos, se pueden encontrar concentraciones limitadas de micronutrientes y macronutrientes, por lo tanto, analizando la suficiencia nutricional y es importante suplementarla si es necesario, estamos hablando de proteína de alta calidad biológica, vitamina B12, vitamina D, riboflavina, calcio, cinc y hierro.

Concluyo que el sistema digestivo está compuesto por órganos de suma importancia que participan en el metabolismo de los diferentes nutrientes de los alimentos ingeridos. Sin embargo, cualquier daño que los afecte puede alterar su funcionamiento normal y el estado nutricional de la persona, como la disfagia, asimismo un consumo inadecuado de nutrientes y ciertos procesos atribuyen al desarrollo de la deficiencia e insuficiencia inmune, por lo que, ante ciertas patologías no se podrá obtener una respuestas de protección adecuada. A menudo una dieta modificada es un componente importante del cuidado de la salud total del paciente. Por ejemplo, la dieta es parte importante del tratamiento de enfermedades metabólicas, crónicas, etc., de esta manera, la modificación dietética forma parte del tratamiento en muchos procesos patológicos.

Es de suma importancia que como profesionales, debemos conocer no únicamente que alimentos en si se evitan y cuales se permiten en las diferentes modificaciones alimentarias, ya sea, como dieta terapéutica que participe en la recuperación de la enfermedad o como un estilo de vida en el caso de los vegetarianos, es decir, debemos conocer y principalmente comprender a fondo de qué manera nuestros nutrientes participan en las células y como su deficiencia o su exceso producen diversas reacciones e interacción dentro del organismo mismo, puesto que, entender la complejidad de los diferentes mecanismos nos permitirá contribuir de forma positiva al sustento durante la vida de una persona, principalmente aquella que requiere de más apoyo nutricional, es por ello, que además conocer la etiología de la enfermedad depende en gran medida de que se establezca adecuadamente un régimen o pautas de alimentación, asimismo, muchos alimentos pueden ayudar a contribuir a la prevención de enfermedades o a contribuir a su mejora. Además de que nos ayuda a complementar conocimientos e información previa de las tolerancias dietéticas y saber en qué momento incorporar más alimento o suplementos por la restricción de

ciertos alimentos, ya que no se puede cubrir sencillamente la activada de un nutrimento con la implementación de otro.

Una buena nutrición es esencial para una buena salud y es importante para el crecimiento y desarrollo físico y composición corporal. El estado nutricional puede proteger, prevenir y evitar enfermedades o incitar e inclinar a las mismas. En el caso de presentar determinadas patologías se requiere la incorporación de una dieta modificada en la cual se incluirá las cantidades mayores o menores de nutrientes, cambiar la textura o consistencia de los alimentos si es necesario, o restringir el consumo de cualquier compuesto, todo esto dependerá de los factores presentes.

Bibliografía:

-Universidad del Sureste. (2020). Antología de nutrición en enfermedades gastrointestinales, de PDF. Unidad 3, págs., 119- 135 Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/46693dc5dcd7a8cc35ef1f7ad9698651.pdf>

-Cervera, P., Clapés, J., & Rogolfas, R. . (2004). Alimentaciones no tradicionales. En Alimentación Y dietoterapia (179-181). España: McGRAW-HILL.

- Bonada, A., Burgos, R., Salas, J., Saló, M., & Trallero, R. . (2014). Disfagia. En Nutrición y dietética clínica (489- 500). España: Elsevier.

