



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez
Altúzar**

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

**Nombre del trabajo: Ensayo enfermedad en la
cavidad bucal y alimentación en enfermedades
del esófago y estómago**

**Materia: Nutrición en enfermedades
gastrointestinales**

Grado: 4^o cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de septiembre de 2020.

Muchas ocasiones hemos escuchado que el placer de la comida es un privilegio que tenemos los humanos gracias a nuestro sentido del gusto y que también hay personas que tienen un paladar muy especial, y no podemos negar la veracidad de esto, todos tenemos un amor tremendo por nuestras comidas favoritas, sin embargo no estamos conscientes si estos le están dando un beneficio o están dañando a nuestro cuerpo, en este caso a nuestra cavidad bucal y más adelante si está afectando a nuestro sistema gastrointestinal, por ello es importante conocer lo que causa cada alimento a nuestro cuerpo en general.

Una dieta correcta alta en nutrientes es esencial para el buen desarrollo de nuestros dientes, encías y mucosa, sin embargo, los alimentos que normalmente consumimos traen consigo una situación de deterioro para nuestra cavidad bucal, la razón es que la mayoría de los alimentos que ingerimos son carbohidratos fermentables, mismos que son los cereales, dulces, pan, levadura, pastas e incluso las frutas pueden causarnos algún daño en la boca, estos alimentos después de ser ingeridos dejan residuos que se fermentan y son el hábitat perfecto para las bacterias que provocan daños como caries y posibles heridas en las encías, los ácidos y los azúcares son un peligro para nuestra salud bucal, alimentos que traen un resultado más positivo son los alimentos proteicos y sobre todo la leche, no olvidemos que es una fuente importante de calcio que se absorbe de gran manera y esto ayuda a mejorar la calidad de nuestra dentadura.

Los niños son los que padecen en gran mayoría caries, esto es debido a que son los que más acostumbran a comer alimentos altos en azúcares y ácidos gracias a su sabor tan rico y adictivo, añadido a esto hay niños que no acostumbran a lavarse los dientes con regularidad y esto empeora el problema.

Para combatir estos problemas bucales es muy recomendable el constante aseo bucal, cepillarse los dientes mínimo 3 veces al día después de cada comida y sobre todo por las noches, ya que si cenamos y no nos lavamos los dientes la fermentación de los alimentos se prolonga por mucho más tiempo y esto traerá consigo un mayor cúmulo de bacterias que serán perjudiciales para nosotros.

Después de degustar los alimentos estos pasan hacia nuestro tracto gastrointestinal y aquí la situación se pone aún peor si dichos alimentos son perjudiciales para nuestro sistema digestivo, todos hemos sufrido de reflujo, eructos a acidez en el esófago, pensamos que es algo normal, pero estamos equivocados, lo normal es sentirnos bien y sin molestia alguna.

Si sufrimos este tipo de molestias es importante que acudamos con un profesional médico y nutricionista para contrarrestar estas molestias o para diagnosticar algún tipo

de patología que nos esté afectando de forma severa, y así no permitir que esto llegue a instancias mayores como un cáncer.

Para contrarrestar el reflujo gastroesofágico y la esofagitis pueden seguirse recomendaciones nutricionales como la exclusión en su mayoría de comidas con abundante grasa, no ingerir alimentos de 3 a 4 horas antes de dormir, evitar el consumo de tabaco, evitar el alcohol, no ingerir bebidas que contengan cafeína, tener una posición erguida y hacer ejercicio rápido después de comer, no usar ropa justada y menos después de comer, no consumir alimentos ácidos o muy irritantes y es el caso de sobrepeso comenzar un régimen alimenticio para bajar de peso.

Al evitar estos alimentos por un tiempo prolongado pueden reducirse los síntomas de estas molestias o incluso desaparecer y con ayuda médica el problema quedará controlado, además estas patologías las causan alimentos como grasas, chocolate, café, cebolla, menta, especias, cítricos, vino y bebidas carbonatadas, los alimentos aderezados con mucho chile molido o pimienta pueden provocar molestias, el tipo de chile y la cantidad de capsaicina marcan la diferencia (**Universidad del Sureste, 2020**).

Mejorando nuestros hábitos alimenticios con las recomendaciones anteriores nuestro sistema gastrointestinal puede verse mejorado en gran manera, pero si continuamos ingiriendo alimentos dañinos o que nos están empeorando alguna situación gástrica el problema será aún peor, podemos sufrir cualquier tipo de gastritis ya sea crónica o aguda, la mucosa del TG se ve terriblemente afectada y los síntomas de reflujo y acidez constante junto con el paso de alimentos perjudiciales hacen que nuestra TG se vea sumamente dañado y con esto los problemas gastrointestinales seguirán creciendo hasta llegar el punto de convertirse en cáncer.

Si el problema ya es muy avanzado lo mejor es acudir al médico porque es de suma importancia la asistencia farmacológica para la mejora de los padecimientos, sin embargo, la dieta juega un papel crucial para la pronta recuperación, por lo que no es suficiente con los medicamentos sino hacer un cambio radical en los hábitos alimenticios e incluso no solo mejorará la salud gastrointestinal, sino que será un beneficio general para tu cuerpo.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Nutrición en enfermedades gastrointestinales*. PDF. Págs. 29-48.