



**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.

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Septiembre de 2020.

La nutrición y la salud comparten una estrecha relación, es por eso, que para establecer un adecuado balance y funcionamiento del organismo debemos incorporar los nutrientes correspondientes para proporcionar las materias primas para las estructuras corporales y de esta manera contribuir al crecimiento y mantenimiento de los tejidos en las distintas etapas de la vida.

Para evitar daños colaterales de los dientes la base de una buena “formación y manutención” de estos comienza con la alimentación apropiada de la madre durante el embarazo, es decir, deberá consumir principalmente los micronutrientes necesario para que el feto sea capaz de recibirlos y así sostener las demandas que requiere, de la misma manera, es importante saber que alimentos consumir e introducir en el destete y a lo largo de la vida , ya que una inadecua información ayuda a participar en el aumento de las enfermedades bucales, acompañada de una mala educación higiénica, entre otros factores. Además se ven afectados por enfermedades gástricas como reflujo gastrointestinal.

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

El estómago y el esófago son órganos principales que participan en la digestión de los diferentes nutrientes de los alimentos ingeridos. Sin embargo, cualquier daño que los afecte puede alterar su funcionamiento normal y favorecer la aparición de síntomas digestivos o generales que alteren el estado nutricional de la persona. Muchos de estos problemas pueden evitarse, aliviarse o incluso desaparecer mediante la realización de una serie de recomendaciones dietéticas y con un buen control y seguimiento nutricional.

## Nutrición en las enfermedades de la cavidad bucal.

Para un adecuado desarrollo, en este caso bucal, es importante mantener una adecuada alimentación desde la gestación, desde ese momento la madre deberá de implementar los nutrientes adecuados para el completo crecimiento del feto y de esta manera poder cubrir las demandas nutricionales para ambos. Es de suma importancia introducir a la dieta los micronutrientes así como vitamina d, vitamina c, flúor calcio, fosforo, etc.

Nuestra alimentación se basa en aportar al organismo la energía que necesita, sin embargo, esto puede generar erosión dental, caries y halitosis, por lo que se recomienda consumir productos lácteos, frutas y verduras con fibra, alimentos ricos en vitaminas, determinando que es fundamental practicar una buena alimentación que conlleva a mantener un adecuado balance.

No solamente se trata de los alimentos y la calidad de los mismos, sino también, en que momento los consumismo y como los comemos. Y por lo tanto, los dientes están expuestos a los ácidos generados como producto de la descomposición de la comida y pueden ser más propensos a las enfermedades, es fundamental consumir proteína para mantener unos dientes fuertes al igual que el calcio y fosforo.

Enfermedades de la cavidad bucal:

>>Caries:

Es la incidencia más común debido a la falta de educación de higiene y alimenticia que indica un deterioro gradual en la estructura de los dientes.

Es un proceso dinámico de desmineralización alternado con periodos de re mineralización, estos problemas están relacionados con muchos factores dentro de la boca, podemos encontrar aspectos como la composición de la capa bacteriana, el pH de la placa, el volumen del flujo de la saliva y su efecto amortiguador y la retención de alimentos, así también los compuestos orgánicos. Fuera de la boca combate la dieta, frecuencia de comidas, higiene bucal, nutrientes, y la salud en general.

El origen del deterioro se debe a diversos factores: presentar una superficie dental susceptible, bacterias comúnmente por Streptococcus o Lactobacillus presentes en la boca, por consumo de hidratos de carbono fermentados, el tiempo que permanecen las bacterias en la cavidad bucal. Las bacterias alojadas en la biopelícula dental utilizan azúcares para obtener energía, así como de la glucosa, sacarosa y lactosa obtenidos de los HC fermentables que tiene lugar a la síntesis de ácidos orgánicos conduciendo al incremento de la acidez del pH de la placa, es ahí donde la saliva tiene la propiedad de proteger a nuestros dientes neutralizando así la acidez propia de la alimentación.

Los HC fermentables se encuentran en tres de los cinco grupos: 1) cereales; 2) frutas, y 3) lácteos.

La caries lingual (es decir, afecta y va dirigida hacia la lengua) de los dientes anteriores es un efecto secundario del reflujo gastrointestinal, bulimia o anorexia-bulimia, puesto que estos se exponen a la acidez estomacal desgastando su estructura.

Los patrones de la caries consiste en describir y definir principalmente en que partes de la estructura dental se encuentra el daño, recordando así que la morfología de los dientes cuenta con corona, cuello, raíz, esmalte, dentina, pulpa, hueso, cemento, nervios y vasos sanguíneos.

>>La enfermedad periodontal:

Es un grupo de patologías e infección que afecta al periodonto (es el tejido de soporte de los dientes). Las causas son múltiples: implica el acumulo de bacterias que son consideradas patógenas para la micro flora bucal, además de existir una susceptibilidad que hace que el cuerpo reaccione a una manera más exagerada ante la presencia de esas bacterias y existe una serie de factores medioambientales como el tabaco, estrés o enfermedades sistémicas que pueden acelerar o empeorar el proceso de la enfermedad.

Los cuidados nutricionales determinan el seguimiento de una buena dieta para permitir establecer el mantenimiento adecuado de todos los tejidos y estructuras, es por ello, que una deficiencia de vitamina c, folato, calcio y cinc permiten que el daño sea más grave por la alta susceptibilidad que general al no aportar esta protección.

#### Nutrición en las enfermedades del esófago y estómago.

Es importante considerar que para poder tomar un diagnóstico adecuado es necesario evaluar los signos e indicios anteriores como cambios de apetito, el tipo de dieta/nutrición suplementaria, si presenta nauseas, vómitos, disfagia, etc.

Patologías:

>>Reflujo gastroesofágico y esofagitis:

El esófago es un conducto que conecta a la faringe con el estómago, sus alteraciones y daños emplean la endoscopia para su detección ya que es la evaluación o técnica más empleada para el diagnóstico.

La esofagitis es una inflamación que puede dañar los tejidos del esófago, el tubo muscular que lleva la comida de la boca al estómago. La esofagitis puede hacer que sea doloroso y difícil tragar, y causar dolor en el pecho. Sus causas pueden ser: que los ácidos del estómago hagan reflujo al esófago, infección, medicamentos por vía oral, y alergias. Los síntomas son: disfagia, dolor al tragar, dolor en el pecho especialmente detrás del esternón que se presenta al comer, acidez, regurgitación ácida. Algunas recomendaciones para evitar o disminuir los síntomas de la esofagitis son: no consumir alimentos ácidos, evitar las comidas condimentadas, tomar bocados pequeños y masticarlos bien y evitar el consumo de alcohol y tabaco, etc.

La esofagitis aguda refiere a la inflamación del esófago generalmente a la última parte de este, las causas se debe a la infiltración de las células inflamatoria (eosinofilos). Los factores implicado se deben a que el esfínter sea débil y permite el regreso del contenido estomacal por enfermedades sistémicas o por ingesta de sustancias y medicamentos que dañan directamente el esófago, además de algunos tipos de líquidos. Puede presentar ardor detrás del pecho, sensación de reflujo, dolor.

La gravedad de la esofagitis debida al reflujo gastroesofágico depende de la composición, frecuencia y volumen del reflujo gástrico, el tiempo de exposición del esófago al material refluido, la integridad de la barrera mucosa y la velocidad de vaciado gástrico.

Un factor que contribuye frecuentemente al reflujo gastroesofágico y la esofagitis es la hernia de hiato. Este daño puede aumentar y agravarse de acuerdo a la edad, al presentar adicción de tabaquismo y la obesidad. Uno de los síntomas más sobresalientes es la acidez gástrica al acosarse. Su tratamiento se basa en tres aspectos; dietético, medico e higiénico. Una de las afecciones y daños generados por la hernia de hiato es que el esfínter/válvula no ejerce la presión adecuada y provoca el paso al reflujo.

>>El esófago de Barrett:

Consiste en un trastorno del cual el revestimiento del esófago sufre daños por el ácido gástrico. La sintomatología de esta patología puede ser muy inespecífica, su causa más común es el reflujo gastroesofágico, es decir, el esófago interactúa y está expuesto al ácido del estómago. Algunos de los síntomas a considerar son la disfagia, reflujo de los ácidos estomacales, sensación de ardor por debajo del pecho, etc.

>>Gastritis:

Refiere al daño inflamatorio del revestimiento interno de estómago (mucosa) que puede incluso afectar el esófago, puede llegar a generar erosiones y sangrado. Presenta distensión abdominal, náuseas, reflujo, determinando que su causa es muy común de morbilidad. El daño generado en base al tiempo se puede clasificar del tipo aguda o crónica. Es ocasionada por el consumo de irritantes, alcohol, además de estar relacionada con el estrés, ansiedad o más común por una infección por *helicobacter pylori*, además de los medicamentos.

>>Úlceras pépticas:

Describe al grupo de trastornos ulcerativos del tracto gastrointestinal, afectando principalmente a la porción proximal del duodeno y estómago, siendo la consecuencia generada de un desequilibrio entre los factores agresores y defensores de la mucosa gástrica.

>>Dispepsia:

Puede incluir una variedad de problemas digestivos que influye pirosis, náusea, dolor epigástrico, distensión abdominal, eructos y flatulencia. Puede ser resultado de una enfermedad orgánica del tubo gastrointestinal, como esofagitis, gastritis o úlcera péptica, o puede ser de

naturaleza funcional y ocurrir en ausencia de lesión orgánica demostrable. Genera sensación incómoda después de comer.

La mucosa del estómago se encarga de brindarle protección ante la función y presencia del ácido gástrico y de la pepsina, esta acción se ve desarrollada por la secuencia activación de las células para la secreción de las enzimas que se encargaran de la digestión química y enzimática de los alimentos. Comprende a células mucosas del cuello que secretan moco, células principales productoras de pepsinógeno, células parietales que secretan ácido clorhídrico y factor intrínseco, células G productoras de gastrina, células enterocromafines productoras de histamina.

La nutrición que se requiere en estos casos debe de adaptarse a las nuevas necesidades en base a dichas complicaciones, ya que la ingesta inapropiada de alimentos puede empeorar estos padecimientos. Se trata de una dieta nutricionalmente completa y equilibrada, el tratamiento dietético pretende evitar y reducir los síntomas relacionados a la enfermedad, recomendando ligeras modificaciones de la dieta habitual del paciente, sobre la base de las intolerancias individuales al alimento. Es aconsejable distribuir la ingesta total del día en 5 tiempos, es decir, si requieren aporte de energía adicional, se permite el consumo de meriendas a media mañana y a media tarde, evitar las comidas copiosas, estimular la ingesta de alimentos que no afecten la presión del EEI, con proteínas con bajo contenido en grasa (carne magra, leche descremada al 1 %, quesos y yogur hechos con leche descremada) e hidratos de carbono con bajo contenido en grasas (pan, cereales, pastas, papas, arroz, verduras preparadas (sin añadirle grasa), evitar el café, comidas con contracciones altas de grasas , pimienta y especias, chocolate, alcohol, bebidas con gas, frutos cítricos/alimentos ácidos, ciertos condimentos, etc. además de alcanzar un peso saludable. Las comidas abundantes y ricas en grasas retrasan el vaciado gástrico y prolongan la secreción de ácido; suele ser útil evitar estos factores antes de acostarse.



Concluyo que lo que consumimos tiene un gran impacto en la salud en general, es por eso, que la nutrición participa en acelerar los padecimientos y de la misma manera participa para tener un mejor curso durante su recuperación, determinando, de esta manera, que juega un papel benéfico y negativo a nuestro organismo, siempre y cuando no se establezca de manera adecuada una alimentación.

En los temas anteriores podemos establecer que se relacionan entre sí, es decir, el daño de la cavidad bucal que compromete a los dientes se puede ver afectado por problemas gástricos, ya que la acidez estomacal deteriora el esmalte y las capas de los dientes, dando paso a diversos daños colaterales. Al igual que el resto del cuerpo los dientes necesitan nutrientes para vivir y protegerse tales como flúor, calcio, fosforo y vitaminas, por lo que, una dieta equilibrada es fundamental, de lo contrario, si se basa de alimentos ricos en azúcares es más propenso a padecer caries y demás desordenes pertenecientes de la cavidad bucal.

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 que presente la enfermedad y que sea importante para establecer una mejor recuperación.

Determinando así finalmente que la comida no solo nos nutre a nosotros sino también a los agentes que se encargan de efectuar los daños al cuerpo y así evitar desarrollar bien su función. Por estas razones la nutrición y la alimentación tienen acción preventiva y a su vez terapéutica.

**Bibliografía:**

-Universidad del Sureste. (2020). Antología de nutrición en enfermedades gastrointestinales, de PDF. Unidad 1, págs., 29-48 Sitio web:

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