



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo “Enfermedad en cavidad bucal y alimentación en enfermedad de esófago y estomago”

Materia: Nutrición en enfermedades gastrointestinales

Grado: 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de 2020.

En este trabajo se retomarán temas relacionados a la nutrición, como influye desde la gestación tanto como para la madre así como para el hijo, hare mención de algunos cuidados de la salud bucal, ciertas vitaminas y minerales que ayudan al brote y cuidado de las piezas dentales que además previenen ciertas enfermedades de la cavidad bucal, como la caries.

Se comentaran alimentos que suelen ser muy fermentables y ayudan a la proliferación de bacterias y microorganismos, provocando diferentes enfermedades en la cavidad bucal.

De igual manera hablaremos de enfermedades esofágicas y estomacales, por ejemplo; gastritis, reflujo gastroesofágico, esofagitis entre otras y como debe ser la dieta que debe llevar una persona con patologías de estos tipos, ya que cada una restringe el consumo de ciertos alimentos y exige el consumo de otros por las necesidades nutricionales que esté presente.

Una alimentación equilibrada y nutritiva es esencial para la salud, comienza desde el periodo prenatal, esto influye sobre nuestro crecimiento físico, desarrollo bioquímico y mental. Así que la malnutrición o desnutrición favorece las infecciones, disminuye la resistencia a enfermedades y provoca deficiencias, una de ellas en la cavidad bucal, tanto en encías como en los dientes, provocando ciertas patologías.

“La dieta y la nutrición son esenciales para el desarrollo de los dientes, la integridad de las encías, mucosas, la fortaleza de huesos, la prevención y el tratamiento de las enfermedades de la cavidad oral”. “(Universidad del Sureste,2020).

Estoy de acuerdo con lo mencionado, ya que considero que una alimentación sana nos proporciona muchos beneficios, en todas las partes del cuerpo, solo que es indispensable el aseo e higiene personal en gran manera, más en ciertas partes del cuerpo, como el área bucal.

“El desarrollo de dientes primarios comienzan del segundo al tercer mes de gestación, la mineralización se inicia en el cuarto mes del embarazo y continua hasta la pubertad”. “(Universidad del Sureste,2020).

Por este motivo considero que la nutrición gestacional es muy importante, porque implica la recolección de nutrientes tanto de la madre y de feto, ya que gracias a estos se puede desarrollar bien.

Hay que resaltar que existen nutrientes que son indispensables para los dientes como lo son la vitamina C, vitamina D y proteínas como el colágeno. Es recomendable evitar Hidratos de carbono fermentables o su consumo frecuente, ya que ayudan en la

proliferación de bacterias y microorganismos en la boca, causando daños graves en los dientes.

“La caries dental es una enfermedad infecciosa en la que los metabolitos como los ácidos orgánicos producen una desmineralización gradual del esmalte dental seguida de una rápida destrucción de la estructura del diente”. “(Universidad del Sureste,2020).

Considero que la caries es una enfermedad muy frecuente, ya que tenemos un consumo excesivo de Hidratos de carbono que provocan la fermentación rápida en la boca causando la proliferación de microorganismos que desgastan y desmineralizan a las piezas dentales.

“Los microorganismos más prevalentes son Streptococcus mutans, seguido de lactobacillus casein y Streptococcus sanguis”. “(Universidad del Sureste,2020).

Estos son los principales causantes de la caries, pero podemos disminuir la reproducción de microorganismos y bacterias con una buena higiene bucal, cepillándonos 3 veces al día y utilizando enjuagues bucales, evitando placas.

“Existen otros trastornos que afectan a la cavidad bucal, por las carencias de varias vitaminas (riboflavina, folato, vitamina B12, y vitamina C) minerales (hierro y cinc)”. “(Universidad del Sureste,2020).

Seguiremos hablando de nutrición y alimentación, pero ahora de acuerdo con enfermedades esofágicas y del estómago. Debido a diversas patologías el consumo de ciertos alimentos debe restringirse para evitar diversos malestares o que este se agrave.

“La valoración nutricional y la evaluación exhaustiva de los pacientes con trastornos digestivos dirigen el plan de asistencia global del paciente”. “(Universidad del Sureste,2020).

Estoy de acuerdo con lo anterior ya que una persona con problemas digestivos tiene que ser atendido y evaluado bajo diversos parámetros, para ver cómo se encuentra nutricionalmente, que síntomas presenta, si necesita tratamientos o usos de nutrición implementaría.

“La intolerancia a varios alimentos, una ingesta inapropiada y la hipoabsorción puede provocar deficiencias de nutrientes y mayor morbilidad”. “(Universidad del Sureste,2020).

Opino que es muy importante tener conocimiento adecuado de como sobrellevar tu alimentación de acuerdo con la patología que presentes, ya que muchos alimentos pueden provocar aún mas malestares o agravar tu salud.

Cuando una persona sufre de reflujo gastroesofágico, gastritis, esofagitis eosinofílica, úlceras. Debe evitar el consumo de muchos alimentos por ejemplo irritantes (picantes), alimentos ácidos y cítricos (piña, limón, naranja), cafeína, especias (pimienta), bebidas alcohólicas y el tabaco.

Concluyo que la nutrición es fundamental para que nuestro desarrollo se lleve a cabo de manera correcta, además que, con ayuda de una alimentación buena, sana, equilibrada, podemos evitar ciertas enfermedades. Como las de la cavidad bucal, porque si desde pequeños nos inculcan a llevar una alimentación nutritiva y a tener un aseo personal; gracias a esto podremos evitar patologías como la caries, que es muy normal escuchar que hasta el momento que muchas personas lo sufren, ya que tienen un alto consumo de Hidratos de carbono fermentables que son los causales de la proliferación de bacterias y microorganismos en nuestra boca. Causando que desgasten poco a poquito el esmalte de las piezas dentales hasta perjudicarlas.

También es de grata importancia mencionar que la alimentación de una persona que sufre de alguna enfermedad esofágica o estomacal suele cambiar drásticamente. Es recomendable que acuda con un especialista para que le explique qué alimentos pueden ser muy perjudiciales para su estado de salud y que alimentos son recomendables para su consumo. Para que así pueda controlar algunos malestares que a presentado y mejorar su estado de salud.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Nutrición en enfermedades
gastrointestinales .pdf pág. 29-47 recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20enfermedades%20gastrointestinales.pdf>