



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

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo unidad II

**Materia: Nutrición en enfermedades
gastrointestinales**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de octubre de 2020.

Nuestro sistema gastrointestinal es uno de los 12 sistemas con los que el cuerpo humano cuenta, sin embargo, después del sistema nervioso este sería al que más daño le hacemos, aunque de manera indirecta, él porque es muy sencillo, todos los días ingerimos alimentos que lo van deteriorando poco a poco, comidas irritantes, exceso de grasa saturada, alimentos fritos, azúcares con grasa, comida chatarra, refrescos, enlatados y un sinnúmero de comidas que a la larga no hacen más que destruirnos el estómago, siempre tomamos en cuenta los alimentos nutritivos como frutas y verduras son lo mejor que podemos comer, pero si ya tenemos problemas gastrointestinales estos mismos pueden seguir contribuyendo al deterioro de los mismos, este tipo de dieta con el paso de los años trae consigo múltiples complicaciones de salud, y aún peor, el problema puede ser sumamente grave que se requieran de cirugías bastante delicadas y sobre todo costosas y que posteriormente modificaran el estilo de vida de las personas que las sufran. En una cirugía de esófago el procedimiento que se hace se llama esofagectomía, es una intervención quirúrgica que consta de la extirpación de una parte o del esófago por completo, después de que el esófago es extraído el esófago se reconstruye a partir de una parte del estómago o del intestino grueso. Este tipo de intervención se lleva a cabo normalmente para combatir el cáncer gástrico o un estómago gravemente dañado. Los alimentos y bebidas que deben evitarse después de una cirugía como esta son panes, panecillos blandos, carnes duras, fibrosas o cartilagosas, alimentos que causan molestias, café, té, bebidas de cola, alimentos altos en grasa, chocolate, tomates, vinagre, pimientos, picantes, cítricos, menta, bebidas carbonatadas, alcohol, frijoles, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, repollo, maíz, ajo, lentejas, nabos, cebolletas, guisantes, chucrut, soya, manzanas, aguacates, sandía, melón, melón dulce, cerveza y nueces, evitar el consumo de alimentos muy calientes y muy fríos, deben tener una temperatura media, la cocción de los alimentos debe ser asada, hervida, a vapor, deben comerse 6 comidas al día en porciones suficientes para mantenerse saciado, beber de 6 a 8 vasos de líquidos al día, dejar de comer cuando la persona se sienta llena, comer en pequeños bocados y masticar bien.

En el caso de una cirugía de estómago el procedimiento quirúrgico que se lleva a cabo se llama gastrectomía, cirugía que consta de la extracción de todo o parte del estómago, aunque para ambas intervenciones tienen un nombre específico, en el caso de la extracción completa del estómago se le conoce como gastrectomía total y si solo es una parte se le denomina gastrectomía parcial. Este tipo de intervenciones se llevan a cabo para combatir algún tipo de cáncer, tumor o daños severos en el estómago. Los alimentos y bebidas que deben evitarse después de este tipo de cirugía son mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, aderezos, quesos crema, salsas, papas fritas y en general cualquier alimento frito, postres pesados, carnes grasosas, productos que contengan lactosa, jugos endulzados, jugos de fruta, caramelos, azúcar de caña, miel, jarabes, pasteles, galletas, chocolates, bebidas carbonatadas, café, se deben evitar el consumo de grasas saturadas, alimentos que provoquen gas, azúcares e irritantes, como cítricos, salsas y condimentos, además la temperatura de los alimentos debe ser media y la cocción debe ser a vapor, asado y al horno. Se

debe comer en 6 de comidas pequeñas, masticar bien la comida, comer lento, comer por última vez 2 horas antes de dormir, no se debe beber más de 8 onzas de líquidos al día. Un ejemplo de dieta del día a día puede ser la siguiente: jugo de manzana diluido en agua, huevo revuelto con puré de papa, yogur sin lactosa, puré de papa y budín sabor vainilla, huevo revuelto, puré de papa con calabacete cocido para que quede blando, pollo en estofado, salsa hecha con el jugo de la carne, todo dividido en 6 tiempos para comer.

Pasando un poco después del estómago tenemos otra intervención dentro del sistema gastrointestinal que es la resección intestinal, dicha intervención se realiza para remover todo o parte del intestino delgado o grueso, esta intervención se lleva a cabo para combatir enfermedades como sangrado intestinal, obstrucciones, inflamación o infecciones en los intestinos. Dentro de las cirugías intestinales también encontramos a la colostomía, dicha cirugía consta de la extracción de una parte del intestino grueso a través de una abertura que se denomina estoma, dicha abertura se hace en la pared abdominal, cuando se pasa por una cirugía así las heces se movilizan por medio del intestino y salen por la estoma hasta una bolsa que se adhiere al abdomen. Otra cirugía que se realiza en los intestinos es la colectomía, dicha cirugía se trata de la extirpación de todo o parte del colón. La colectomía total se trata de la extracción completa del colón, la colectomía parcial es la extirpación de parte del colón, la hemicolectomía es la extirpación de la parte derecha o izquierda del colon y la proctocolectomía es la extirpación tanto el colon como del recto. Estas intervenciones se realizan por este tipo de causas: sangrado intolerable, obstrucción intestinal, cáncer de colon, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, diverticulitis o como una cirugía preventiva. Otra cirugía recurrente en problemas intestinales es la ileostomía, este es un procedimiento quirúrgico en el cual una parte del íleon queda expuesta a través de una abertura en la pared abdominal, para permitir el paso de las heces. Para finalizar con las intervenciones tenemos a la fistula, solo que esta no es una cirugía como tal sino que se trata de una abertura anormal en el estómago o en los intestinos que permite el escape o la filtración de distintos contenidos, esto es causado por obstrucción del intestino, infecciones, enfermedad de Crohn, lesiones o por ingesta de soda caustica. Los alimentos que son permitidos posterior a una resección abdominal son los siguientes: en el caso de granos deben escogerse los que contengan menos de 2 gramos de fibra por cada porción por ejemplo pueden ser crema de trigo y mazamorra molida fina, cereal seco hecho de arroz, pan blanco, pastas de harina blanca y arroz blanco. Fruta enlatada y bien cocida, sin la piel o las semillas, y jugo sin pulpa, plátanos maduros y melón blando, verduras enlatadas y bien cocidas sin cáscara ni semillas, y jugo de verduras colado, papas sin cascara, leche sin lactosa, en el caso de las proteínas pueden incluirse huevos, pescado y carne de ave (como de pollo y pavo), tofu y muy posterior mantequilla suave de maní. Los alimentos que deben evitarse son los que provoquen gases, alimentos con alto contenido de fibra, alimentos que causen obstrucciones, alimentos que puedan causar diarrea, por ejemplo, los alimentos mencionados en la esofagectomía.

Ahora es turno de hablar a cerca de una de las complicaciones que puede traer una cirugía de intestinos, se trata del síndrome del intestino corto, esto es una afección que se presenta cuando falta parte del intestino delgado o se ha extirpado a través de una cirugía, el resultado de este padecimiento es que los nutrientes no se absorben de manera apropiada en el cuerpo. Es recomendable realizar de 5 a 6 comidas al día y en pequeña cantidad, cada 3 o 4 horas. No se aconseja suprimir ninguna comida. Realizar una alimentación con bajo contenido en grasa. La carne debe ser magra y tierna. Junto con el pescado, deben estar presentes en las principales comidas del día. Preparar tortillas exclusivamente con la clara del huevo. Se recomienda que los hidratos de carbono complejos aporten la mayor parte de las calorías totales de la dieta. Puede tomar arroz, pasta, patata y pan blanco. La condimentación será suave y sin grasas. Inicialmente están desaconsejadas las verduras tanto hervidas como en crudo. Es preferible tomar la fruta cocida o al horno sin piel y sin azúcar añadido, o bien triturada sin piel. Si la tolerancia es buena, se podrá introducir la fruta fresca pero muy madura y sin piel. Siempre evitar la fruta ácida. Se aconseja que los zumos de fruta no sean ácidos y se diluyan en agua a partes iguales. Los alimentos con alto contenido en azúcares simples no deben estar presentes en la dieta. Evitar el azúcar, la miel, el chocolate, la pastelería, las bebidas azucaradas y carbonatadas (cola, etc.) Inicialmente debe evitarse la leche. Puede probarse la tolerancia al yogur, al queso con bajo contenido en grasa y a la leche sin lactosa. Cocinar los alimentos con poca grasa, preferiblemente hervidos, a la plancha, al vapor o al horno. Suprimir fritos, guisos y rebozados.

Un caso muy severo dentro del sistema gastrointestinal es el de la pancreatitis crónica. Como tal la pancreatitis es la inflamación del páncreas, ahora bien, la pancreatitis crónica se manifiesta cuando el problema no sana o no mejora, si se empeora con el tiempo y esto lleva a que se presente un daño permanente. Las causas de la pancreatitis crónica pueden ser problemas en que el sistema inmunitario es atacado, obstrucción de los conductos que drenan las enzimas del páncreas, fibrosis quística, niveles altos de triglicéridos, o una pancreatitis hereditaria. Los alimentos permitidos en una pancreatitis crónica son leche y yogur descremado, queso blanco o ricota light, huevo cocido, pan blanco, pan tostado, carnes bajas en grasa, como pechuga de pollo y pavo sin piel, o filete de pescado, gelatina sin azúcar, frutas sin cáscara y sin bagazo, vegetales cocidos como calabaza, chayote, zanahoria, remolacha y calabacín, arroz, pasta y papa en puré. Alimentos que deben evitarse son chocolate, bebidas alcohólicas, carnes con altos contenidos de grasa como tocino, carne de res, evitar las grasas como mantequilla, margarina, quesos amarillos, manteca, alimentos congelados, comida rápida, alimentos fritos, embutidos, sazónadores, mayonesa, salsas, etc.

Una patología muy peculiar es la enfermedad de Wilson. La enfermedad de Wilson es un trastorno hereditario poco frecuente que hace que el organismo no pueda deshacerse del cobre adicional. El cuerpo necesita un poco de cobre para mantenerse sano, pero tener demasiado puede ser tóxico.

Esto ocurre cuando el hígado no es capaz de liberar el cobre de la bilis y este se libera directamente del torrente sanguíneo, esto es sumamente grave porque se pueden dañar el cerebro, los ojos, los riñones y el hígado. El exceso de cobre en el hígado puede causar cirrosis. El objetivo de la dieta para la enfermedad de Wilson es la restricción del cobre por lo que es de suma importancia evitar los alimentos que contengan este mineral. Los alimentos que deben restringirse son mariscos, frijoles, chicharos y chocolate. Se debe tener cuidado con el consumo de agua, ya que puede contener este mineral, si el agua que se consume contiene una cantidad mayor a 100 microgramos por litro, entonces se recomienda beber agua desmineralizada embotellada. Evitar la ingesta de alcohol, ya que este es dañino para el hígado el cual ya está afectado por el Síndrome de Wilson. Se deben leer las etiquetas nutricionales para ver que los alimentos ingeridos no contengan cobre, se deben evitar el uso de utensilios de cocina que estén hechos de cobre. Los alimentos permitidos son res, huevos, carne blanca (pavo y pollo), todos los vegetales frescos, todas las frutas son permitidas con excepción de las frutas deshidratadas, en cuanto a grasas, hidratos de carbono y bebidas pueden ser las deseadas, siempre y cuando se eviten las ya mencionadas.

Para finalizar hablare un poco sobre todo problema que afecta al hígado, esta es la insuficiencia hepática, esta puede aparecer tras un trastorno o una sustancia que dañe al hígado, en la mayoría de los casos se presenta ictericia que es la coloración amarillenta en la piel y los ojos, se sienten cansancio y debilidad y se pierde el apetito, otros síntomas incluyen la acumulación de líquido en el abdomen (ascitis) y la tendencia a la formación de hematomas y a sangrar con facilidad. El tratamiento consiste generalmente en controlar el consumo de proteínas, restringir el sodio en la dieta, evitar el alcohol por completo y tratar la causa, pero a veces es necesario un trasplante hepático. Las recomendaciones son restringir la cantidad de proteína animal que se consume, esto le ayudará a reducir la acumulación de productos de desecho tóxicos, aumentar su ingesta de carbohidratos para que sea proporcional a la cantidad de proteína que consume.

Las enfermedades gastrointestinales son algo muy delicado, muchas de las cirugías y patologías que trate en este apartado son muy delicadas y sobre todo reducen la calidad de vida a un nivel mínimo, con esto hay una prueba más del porque cuidar nuestra alimentación desde una temprana edad es sumamente importante, tener una dieta equilibrada y balanceada con todos los macro y micronutrientes necesarios hará que siempre nos sintamos de lo mejor, sin embargo, si ya se sufre algo de lo que hablé en este ensayo, es necesario seguir las recomendaciones mencionadas para una correcta recuperación y se pueda vivir de manera tranquila y no se recaiga en estos problemas nuevamente.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2020). Antología de Nutrición en enfermedades gastrointestinales. PDF. Págs. 81-99, 104-119.